Zur
Diätetik der Seele.

Von

Ernst Freih. v. Feuchtersleben,

Med. Dr.

Valere aude!

Wien, 1838.

Verlag von Carl Armbruster

Meinem

verehrten, innigſt geliebten

Oheim,

Wilh. Freih. v. Feuchtersleben,

k. k. Feld-Marschall-Lieutenant.

Die Theilnahme, welche Sie diesen Blättern schenkten, ehe dieselben noch zur Herausgabe bestimmt waren, macht es mir zur Pflicht, Ihnen hiemit meinerseits zuzueignen, was durch wohlwollenden Antheil bereits Ihr Eigenthum geworden war.

Und wem könnten auch Meditationen, wie die, welche die folgenden Bogen füllen, gemäßer sein, als dem Manne, der, wie Sie, auf ein verdienst- und drangsalvolles Leben aus edler Abgeschiedenheit zurückzublicken hat?

Was aber mich betrifft, so sei es ferne von mir, den Erfahrenen in der schweren Wissenschaft, mit dem Leben fertig zu werden, belehren zu wollen.

Es ist mit Betrachtungen eine eigene

Sache. Was man besitzt, was man vermag, zieht man selten in ihren Kreis. Man behält sich am liebsten jene Tugenden vor, deren Mangel man in sich empfindet; man streicht in Büchern, die man liest, jene Stellen an, die unserm Bedürfnisse entgegen kommen; man erbaut aus weisen Maximen eine Mauer um sich, welche die eigene Haltungslosigkeit decken soll; der behagliche Städter am wohlbeschirmten Kamin erquickt sich an den beschwerlichen Großthaten eines Hannibal und Karl des Zwölften; und was man selbst nie zu leisten vermöchte, das liebt man als Dichter zu besingen, das wagt man als Philosoph zu lehren.

Was nun mir die Beschäftigung mit diesen Blättern war: Erholung von den ernsthaftern und wichtigern Geschäften des Lebens und des Denkens, — das möge sie auch Ihnen sein!

Zur

Diätetik der Seele.

Zur Einleitung.

Wir werden populär, indem wir affektiren ärmer an Geist zu sein, als wir sind.

Bulwer.

Unsere Zeit ist rasch, stürmisch und leichtsinnig. Man erweiset sich selbst und dem lesenden Publikum eine echte, geistige Wohlthat, wenn man den Blick von dem entmuthigenden Leben einer vulkanischen Gegenwart, von dem noch entmuthigendern Schwanken einer in tausend nichtige Richtungen zerfallenen Literatur ab, und den stillen Regionen der Naturforschung des inneren Menschen, der Betrachtung unseres Selbst, zuwendet. Hier wird uns un-

Zur Einleitung.

Wir werden populär, wenn wir affektiren ärmer an Geist zu sein, als wir sind.

Bulwer.

Unsere Zeit ist rasch, stürmisch und leichtsinnig. Man erweiset sich selbst und dem lesenden Publikum eine echte, geistige Wohlthat, wenn man den Blick von dem entmuthigenden Leben einer vulkanischen Gegenwart, von dem noch entmuthigendern Schwanken einer in tausend nichtige Richtungen zerfallenen Literatur ab, und den stillen Regionen der Naturforschung des inneren Menschen, der Betrachtung unseres Selbst, zuwendet. Hier wird uns un-

ser Zusammenhang mit den Dingen, unser Zweck, unsere Pflicht klar; und, indem wir mit der Welt, die uns nichts zu gewähren im Stande ist, heiter abschließen, fühlen wir, daß der verloren geglaubte Friede wieder bei uns einkehrt, und daß eine zweite Unschuld ihr klares, beruhigendes Licht über unser Dasein verbreitet. Mag, so lange wir Knaben sind, das Knabenspiel der Reime, das nur in der Hand des Genie's zum inhaltschweren Symbole wird, auch uns Unbegabte beschäftigen; den Mann erquicke das Denken über sein tiefstes, heiligstes Verhältniß; hier übt er nur ein Geschäft aus, wozu Jeder auf Erden fähig ist, weil es Jedem aufgegeben ward. »Unsere Schriftsteller — heißt es in einem geistreichen Aufsatze des Freiherrn von Sternberg — »schreiben auf dem offenen Markt, nicht mehr in der einsamen Stube. Darum findet sich so viel Lärm, so viel Staub, so viel Landstraßenwirklichkeit in ihren Wer-

ken; aber es verschwindet daraus immer mehr die geheimnißvolle Tiefe und Klarheit, die, ein schönes Wunder, in den Büchern unserer Alten lebt. Dazu kommt die Hast, zu der wir heutzutage Alle getrieben werden; um nur nicht nachzubleiben, wirft der Philosoph seine Ideen dem Staate zu, der Dichter seine Gefühle der Gesellschaft; und Beide sind zufrieden, wenn sie eine heftige, augenblickliche Wirkung sehen. Wer hat jetzt Zeit alt zu werden, und Bücher zu schreiben, welche nicht veralten?« — Solchen gerechten Klagen zu begegnen, solchen Tendenzen entgegen zu wirken, sind diese Blätter geschrieben. Sie sind im Sinne des Ausruhens abgefaßt worden, zu eigener Erholung und Sammlung; in diesem Sinne müssen sie auch gelesen werden, wenn sie dem Leser etwas sein sollen.

Durch ein vielleicht seltsam scheinendes Gewebe von Ethik und Diätetik, habe ich die Macht des menschlichen Geistes über den

Leib zu praktischer Anschaulichkeit zu bringen versucht. »Die Ärzte« — pflegt das Publikum zu sagen — »erklären sich heftig gegen alles Populärmachen ihrer Kunst, gegen alles medicinische Selbststudium; sie fürchten, wie es scheint, daß wir das Zweifelhafte, das Unzulängliche ihrer Erkenntnisse, ihres Verfahrens gewahr werden, und so das Vertrauen verlieren möchten; es ist ihr Vortheil, uns in der Täuschung zu erhalten.« So raisonnirt das Publikum, ja ein ärztlicher Schriftsteller der jüngsten Tage vereinigt sich mit ihm. — Gesetzt, Alles das wäre so, — ist es nur unser Vortheil? ist es nicht auch der Eure? Wenn euch das Vertrauen heilt, seid ihr dann weniger geheilt, als wenn euch Eisen oder China geheilt hätte? ist das Vertrauen nicht auch eine wirkliche Kraft? ist es Täuschung, wenn man sich ihrer so gut als einer physischen bedient? Sollte man nicht wünschen, sie in sich selbst erwecken zu können? die Kunst

der Selbsttäuschung zu eigenem Wohle zu besitzen — wenn sie so schöne Wunder wirkt? Was nun von ihr etwa lehrbar wäre, andeutend mitzutheilen, dazu eben wollen die folgenden Blätter beitragen. Ich sage »andeutend« — denn bei Allem, was der Mensch auf sich selbst beziehen, was in ihm praktisch werden soll, muß das Beste ihm selbst überlassen bleiben.

Ich habe mich bemüht, im besten Sinne des Wortes »populär« zu sein. Durch echte Popularität sinkt der Schriftsteller nicht zum Gemeinen herab; er zieht das Gemeine empor, indem er dem Geiste des Bildungslustigen überhaupt, ohne Rücksicht auf Gelehrsamkeit, das Höhere und Höchste näher bringt, faßlicher und interessanter macht, indem er das gemeine, stoffartige Wissen durch fruchtbare Behandlung, durch lebendige Bezüge, zur echten Bildung adelt. Er arbeitet mit am großen Werke der Menschheit, am Plane der Vorsehung, welche, wie

es die Geschichte lehren zu wollen scheint, die Intelligenz zuerst in einzelnen Geistern zur Reife bringt, und dann, von ihnen aus, über die Erde weiter verbreitet; wie der Strahl des Tages von den Gipfeln aus allmälich die Thäler und Ebenen erhellt.

Die häufigen Anführungen bedeutender Worte von bedeutenden Menschen wünschen darzulegen, wie sehr die Einsichtvollen, die Erfahrensten von jeher in diesen Dingen Einer Überzeugung waren — wie sehr die mannigfachsten Ergebnisse zum Glauben drängen, — und: daß ich nichts sage, was nicht vor mir schon gedacht, schon gesagt worden wäre. Leider! ist es so Vielen noch neu; und man darf wohl sagen, daß von allen Künsten keine so selten das Geschäft eines menschlichen Lebens ausmacht, als die Kunst, die ich hier predige, die Kunst: sich zu beherrschen. Und doch ist sie das Erste und das Letzte.

Nichts wird zur Fleischwerdung der Ge-

ſetze, deren Geiſt wir hier aufzufaſſen ſtreben, förderlicher ſein, als die redliche Führung eines Tagebuchs, das aus kurzen, aber wahren, fruchtbaren individuellen Notizen beſtehen mag; eben ſo treu und fein, nur etwas weniger hypochondriſch als das Lichtenberg's. Hippel meint, daß das, was man gewöhnlich für Genie halte, nichts ſei als unausgeſetzte Beſchäftigung mit ſich ſelbſt. Die als Anhang beigegebenen Blätter ſind einem ſolchen Tagebuche entnommen. *)

Das Namensregiſter verdanke ich der Gefälligkeit eines Freundes. Unſere Zeit legt auf Namen einen beſonderen Werth. Jede Anſicht, jeder Ausſpruch ſoll geſtempelt ſein, ſoll eine berühmte Firma vorzuweiſen haben; Album's mit angeſeh'nen Unterſchriften werden errichtet, Autogramme

*) Nur freilich mußte hier mit Rückſicht auf Veröffentlichung, gerade das Individuelle wegbleiben, und nur, was ſich als Maxime ausſprechen ließ, gegeben werden.

bekannter Personen werden gesammelt, Citate dürfen nicht fehlen, wenn ein docirendes Buch für anziehend gelten soll. Nun gut, hier gibt es Citate. Und damit ja die Neugierde nicht unbefriedigt bleibe, gibt jenes Verzeichniß auch über solche Stellen Aufschluß, deren Eigner im Texte, um diesen nicht zu bunt und unterbrochen zu machen, nicht genannt wurden.

Ob durch diese wohlgereinten Reflexionen und Maximen Ein Hypochondrist geheilt, oder erheitert werden wird? ich zweifle. Genug, wenn sie den Heitern nicht hypochondrisch machen.

I.

Der Geist möchte immer Wunder thun, aber der Körper hasst die Wunder.

v. Arnim.

Unter dem Ausdrucke »Seelendiätetik« wird man sich eine Lehre von den Mitteln denken, wodurch die Gesundheit der Seele selbst bewahrt wird. Diese Lehre ist die Moral; und wenn gleich zuletzt alle Bestrebungen und Erkenntnisse des Menschen sich in dem großen Ziele vereinigen: seine Sittlichkeit, die eigentliche Blume seines Lebens, die Bestimmung seines Daseins zu pflegen und zu fördern, — so haben wir doch hier vorzugsweise jene Kraft des Geistes vor Augen, wodurch er die dem Körper drohenden Uebel abzuwehren vermag; eine Kraft, deren Existenz kaum je geläugnet, deren Wunder oft erzählt und bestaunt, deren Gesetze selten untersucht, deren Thätigkeit noch seltener ins praktische Leben gerufen zu werden pflegt. Jede Kraft aber, welche

aus der Quelle des geistigen Lebens fließt, vermag der Mensch, indem er sie bildet, zur Kunst zu gestalten; denn die Kunst ist ein gebildetes Können»; und wenn er es dahin gebracht hat, daß ihm das Leben selbst zur Kunst ward, warum soll es ihm die Gesundheit nicht werden können, die das Leben des Lebens ist? Das ist nun die Diätetik der Seele, von der wir sprechen; die wir nicht abhandeln, wohl aber Beiträge zu ihr liefern wollen.

Kant hat in einer wohldurchdachten Schrift, »von der Macht des Gemüthes« gehandelt, »durch den bloßen Vorsatz krankhafter Gefühle Meister zu werden.« Wir gehen weiter; wir wollen nicht bloß Gefühle bemeistern, sondern wo möglich das Erkranken selbst. Es wäre zu viel von uns verlangt, wenn man eine abgeschlossene Doctrin über einen Gegenstand hiemit forderte, der, wie alle geistigen, ja sagen wir lieber alle lebendigen Phänomene, so oft entschlüpft, als man sich freut, ihn gefaßt zu haben. Man mag es uns vielmehr danken, daß wir das eitle Behagen, ein System zu bauen, der Wahrscheinlichkeit opfern, man werde unsern Skizzen den Vorwurf des Rhapsodismus machen. Es gibt Materien, in denen man zu wenig erlangt, wenn man zu viel verlangt. Vielleicht gehört die Physiognomik in diesen Bereich; und so wollen denn auch wir, wie Lava-

ter mit physiognomischen Fragmenten, mit Fragmenten zu unserer Diätetik der Seele uns bescheiden. Damit es uns aber nicht ergehe, wie jener Akademie der Wissenschaften, die untersuchte, warum das Wasser sammt dem Fische darin nicht schwerer wiege, als das Wasser ohne den Fisch, aber zu untersuchen vergaß, ob dem auch so war, — so laßt uns beim Daß noch einen Augenblick verweilen, ehe uns das Wie in seine Labirinthe zieht. Ist doch das Daß in allen Verwandlungen des Proteus, den wir Leben nennen, dasjenige, was gerne bei uns verbliebe, während das Wie beständig vor uns auf der Flucht ist; bei Jenem ist es gut sein; es lebt sich heiter und gelinde mit ihm; es ist und macht klar. Dieses hinwieder treibt schlimme Künste, lockt und verlockt, ist mit dem Guten wie mit dem Bösen in uns im Bunde, — und mögen besonders die Forscher der Natur vor diesem dämonischen Wesen auf ihrer Huth sein! —

...»Ueber das Ich des unbefriedigten Geistes düst're Wege zu späh'n...« kann unsre Absicht nicht sein. Statt aller Definitionen der Grundbegriffe genüge Folgendes: Wir müssen wohl von der

Vorſtellung (alles was man Theorie nennt iſt Vorſtellungsart) ausgehn, daß an der menſchlichen Totalität ſich Geiſt, Seele und Leib unterſcheiden laſſe. Um aber alle Sprachverwirrung und dialektiſche Deutelei zu vermeiden, geſtehen wir lieber gleich, daß wir in dieſem Büchlein ganz unphiloſophiſch unter »Seele« immer das verſtehen, was eigentlich »Geiſt« genannt werden ſollte. Wir folgen hier nur dem allgemeinern Gebrauche und haben den lebendigen Zweck vor Augen. Es iſt gewiß, daß das Enthaltene vor dem Enthaltenden da war, das Flüſſige vor dem Starren, die Kraft vor dem Körper, in welchem ſie ſich nur offenbaret. Die Vernunft, der Geiſt, iſt dieſe Lebenskraft nicht, denn das animaliſche Leben iſt kein Produkt des Bewußtſeins. Jenes Enormon iſt es, das die älteſte Philoſophie als Emanation eines Urlichtes, eines Urfeuers anerkannt, — das bei Stahl unter dem Namen Seele ſich den Leib baut, ihn vor Krankheiten beſchützt, heilt u. ſ. f.; — das in neueſter Zeit der innig und eigendenkende Rauer (Probleme der Philoſophie u. ſ. f. 1833) in ſeine alten Rechte wieder einzuſetzen verſucht. Dieſes Weſen (Entelechie) mag eigentlich dem Philoſophen Seele heißen, wie es das Beſeelende iſt; aber geheimnißvoll und in der lebenſchwangern Nacht des Nichtbewußtſeins wirkend, kann es nicht der Gegen-

ſtand von Unterſuchungen werden, welche zu praktiſchen, verſtändigen Reſultaten führen wollen. Es vermittelt nur die wahren Wirkungen des Bewußtſeins auf den Körper, und dieſe letztern, die Werke des Geiſtes, ſind unſer Gegenſtand. Die Sprache des Volkes aber, gegenüber jener der Schule, beſchränkt den Ausdruck Geiſt mehr auf die Sphäre der Intelligenz, und pflegt das Gemeinſame aller mehr als ſinnlichen Vorgänge im Menſchen unter dem Worte Seele zu begreifen. Dieſer Sprache bedienen wir uns und haben hiemit der Schule ihren Zoll durch dieſe Abſchweifung entrichtet, in der wir uns bemühten, über unſern Grundbegriff beſtimmt und hell zu ſein. Von nun an keine Sylbe mehr hierüber.

Eben ſo wenig können wir uns hier auf eine genetiſche Erörterung über die Gründe des Erkrankens und Geneſens einlaſſen. Es bedarf auch einer ſolchen gar nicht. Uns genügt es zu bedenken, daß alles Erkranken entweder von Innen oder von Außen bedingt werde. Man wird entweder krank, weil ſich ein Keim, der mit unſerm individuellen Daſein gegeben iſt, entwickelt, — freilich nicht ohne einige Anregung von Außen, — oder weil unſer organiſches Individuum im Kampfe gegen die feindlichen der Welt, die uns umgibt, fortwährend ent-

quellenden Gewalten erliegt; — freilich nicht ohne Voraussetzung einer mitgebornen Empfänglichkeit, die auf Schwäche beruht. Zu den Krankheiten der ersten Art gehören außer jenen, die unter dem Namen der angeerbten, der constitutionellen, bekannt sind, noch gar manche Zustände, die vielleicht noch nicht überall aus diesem Gesichtspunkte sattsam gewürdigt sind, und von denen man nur zu oft nicht weiß, ob man sie Entwickelungen oder Krankheiten nennen soll. Der denkende Arzt mag diesen Wink benutzen und zusehen, ob er die Ideen, von welchen Malfatti bei seiner Pathogenie aus den Evolutionen des Lebens ausging, praktisch ins Leben zu leiten und fortzuführen vermag.

Sollte zur Beherrschung solcher Zustände der Geist gar nichts vermögen? Es versteht sich, daß hier nicht von jenen prophilaktischen Vorkehrungen die Rede ist, welche die Aerzte zur Verbesserung der Dispositionen, zur Abwehr ihnen entsprechender Einflüsse, anbefehlen; diese Verordnungen entspringen wohl auch dem Geiste, aber nicht dem des Leidenden. Die Philosophen, zumal die philosophischen Dichter, bemühen sich vielfach, uns anschaulich zu machen, wie eine einseitige ethische Anlage, eine luxurirende Richtung, in sich zurückzudrängen, zu begränzen, zu determiniren sei; sollte das nicht auch in unserer Sphäre

ausführbar sein? Wie äußert sich die Gesammt-anlage eines Menschen, in Bezug auf seine Gesundheit, für den Nichtarzt, für ihn selbst, am erkennbarsten? Mich dünkt, durch das, was man sich als Temperament eines Menschen denkt, wenn man dieses Wort im lebendigen Sinne der Volkssprache, nicht mit den Begriffen, welche ihm seit den vier Qualitäten des Aristoteles die Schule untergelegt hat, auffaßt. Der Mensch ist nun einmal ein Eines aus Vielem: und die feinsten Naturforscher gelangen nicht weiter, als: sich die Temperamente als »zu einem individuellen Leben temperirte Elemente« vorzustellen. »Jeder einzelne Mensch — sagt Herder — trägt, so wie in der Gestalt seines Körpers, so auch in den Anlagen seiner Seele, das Ebenmaaß, zu welchem er gebildet ist, und zu welchem er sich selbst ausbilden soll, in sich. Es geht durch alle Arten und Formen menschlicher Existenz, von der kränklichsten Unförmlichkeit, die sich kaum lebend erhalten konnte, bis zur schönsten Gestalt eines griechischen Gottmenschen. Durch Fehler und Verirrungen, durch Erziehung, Noth und Uebung, sucht jeder Sterbliche dies Ebenmaaß seiner Kräfte, weil darin allein der vollste Genuß seines Daseins liegt.« — Und die Bedingung seiner Gesundheit; — setzen wir hinzu. Und sollte der Mensch, das einzige Wesen in der Natur, das sich objektiv

werden kann, nicht zu jenem Selbſtbegriffe gelangen dürfen? Er, den Protagoras »das Maaß des Weltalls« nannte, ſollte nicht auch das Maaß ſeiner ſelbſt ſein? Gewiß, wer je aus dem Wirrſaal der Außendinge auf ſich zurückgeſchaut, wird den Einfluß des Geiſtes von dieſer Seite am wenigſten beſtreiten; wird zugeben, daß man eine Macht erringen könne über ſich ſelbſt, — alſo auch über das Erkranken, in ſo fern es in der Tiefe der Eigennatur wurzelt. Und nur um dieſes Daß war es zuvörderſt zu thun; über das Wie ſind faſt alle folgenden Kapiteln ein Kommentar.

Wunderbarer und zweifelhafter mag es Manchem ſcheinen, daß man der Seele auch eine Kraft und Herrſchaft über ihr Gebieth hinaus zugeſtehen will, — als ob die Welt, in der wir leben und weben, nichts als das Gewebe unſeres Lebens ſei. Und doch! was iſt ſie für uns anders? Dem Manne erſcheint ſie männlich, dem Kinde kindlich, dem Frohen heiter, dem umflorten Auge getrübt, und wie ſie empfangen wird, ſo wirkt ſie. Und ſollten wir uns kein helles Auge anſchaffen können, wie wir leider ſo oft alle erdenkliche Sorgfalt und allen Scharfſinn anwenden, es zu verdunkeln, zu ſtumpfen? Der wilde Sturm auf der Haide, der den Gefährten Lear's bis an die Haut dringt, berührt den Unglücklichen nicht, in welchem der innere Sturm des Unwillens alle äußern

übertäubt. Und ein gebildeter, auf heilige Ziele der Vernunft gerichteter Wille ſollte nicht mehr, nicht eben ſo viel vermögen, als ſtürmiſcher Unwille? Ein brittiſcher Korreſpondent, der über den Einfluß jenes aus Nebel und Steinkohlen-qualm gebildeten Klima's auf die Geſundheits-zuſtände ſeiner Landsleute berichtet, (Medical Rapports 1830) fügt ſeiner Erzählung die Ergebniſſe der Beobachtung bei: »Inzwiſchen bleibt es unermittelt — ſagt er — ob von jenen Krankheiten, welche dem Dunſtkreiſe unſerer Stadt beigemeſſen werden, nicht gar manche den Sitten entſpringen. Wie der Leib, bei allem Temperatur-wechſel von Außen, ſeine innere Wärme wenig ändert, ſo gibt es eine innere Kraft des Widerſtandes im menſchlichen Gemüthe, die, wenn ſie zur Thätigkeit geweckt wird, meiſt hinreicht, der feindlichen Thätigkeit äußerer Kräfte das Gleichgewicht zu halten. Aerzte erzählen von kranken Frauen, welche, zur Zeit da ſie ſich zu matt empfanden durch's Zimmer zu gehen, ohne einiges Gefühl von Beſchwerde die halbe Nacht mit einem begünſtigten Tänzer durchwalzten. So weckt der Lieblingsreiz die belebte Faſer. Darum ſind es auch die Müſſigen, die Leeren, die Faſhionable's, die von London's Atmoſphäre am meiſten leiden. Jemand, deſſen Aufmerkſamkeit und Kraft ſtets in Wirkſamkeit verflochten iſt, kennt den

Barometer nicht. Man weiß zwar, daß der düstere November die Zeit der Melancholie und des Selbstmordes ist, die dunkle Färbung des Himmels aber kann den Aether eines hellen Gemüthes nicht umnachten. Selbst die pathologische Aufregung der Manie schwingt sich über den Einfluß der Atmosphäre hinaus. Es sind die Gedanken, welche der Mensch, immer geneigt sich zu quälen, an die Erscheinungen des entblätternden Herbstes knüpft, die ihn drücken, die ihn besiegen. Und wenn auch die Besorgnisse des Hypochondristen mit dem Wetter fallen und steigen, so ist's am Ende doch nur seine Wirkungskraft, die über seine Stimmung und über deren Erfolg entscheidet. Der Hypochondrist ist stets, sei es auch nur momentan, schwach an Charakter; begreift er dies einmal mit Ernst und entschieden, und arbeitet unverdrossen an seinem Heile, so wird er sich selbst der beste Arzt.« — Welcher Arzt, selbst in einem engen Kreise von Erfahrungen, fühlte sich hier nicht angeregt, eine große Anzahl von ähnlichen aus seiner Sphäre mitzutheilen? sind sie nicht beinahe eben so häufig als irgend sonst medicinische? zumal in größern Städten? scheint hier nicht der Dunstkreis, der sie umschleiert, aus den Leidenschaften, Sorgen und Gedanken der Bewohner zu besteh'n? ist nicht der Selbstmord, mag auch Werther immerhin die Theilnahme,

die man unglücklichen Kranken ſchuldig iſt, fordern (S. 65 u. f.), die traurige Erbſchaft allzuzarter Naturen, weicher Gemüther, die in den Kreiſen des Lebens, gegen die Härte und Rauhheit des Realen, ſich nicht zu behaupten im Stande ſind? (man denke an Heinrich von Kleiſt); hat es nicht jeder thätige Arzt an ſich ſelbſt erfahren, daß nur die aufopfernde Erfüllung ſeiner Pflichten, in verhängnißvollen Tagen die Wolken zu zertheilen fähig war, die ſich um ſein eigenes, ſittliches und phyſiſches Daſein zu legen begannen? Daß eine ſolche Thätigkeit ihn ſogar vor jenen Gefahren ſchirmte, die mit ihr ſelber verbunden ſind? — wie denn immer in den Wunden, welche die Pflicht ſchlägt, auch ſchon der Balſam liegt, der ſie heilt.« »Ich war — erzählt Goethe, den ich hier anführe, weil eben in dieſem Falle der ſtärkere Impuls des Berufes fehlt, und die reine Macht des Wollens ohne Nöthigung nur um ſo auffallender erſcheint, — ich war bei einem Faulfieber der Anſteckung unvermeidlich ausgeſetzt, und wehrte bloß durch einen entſchiedenen Willen die Krankheit von mir ab. Es iſt unglaublich, was in ſolchen Fällen der moraliſche Wille vermag! er durchdringt gleichſam den Körper, und verſetzt ihn in einen aktiven Zuſtand, der alle ſchädlichen Einflüſſe zurückſchlägt. Furcht iſt ein Zuſtand träger Schwäche, wo es jedem Feinde

leicht wird, von uns Beſitz zu nehmen.« — Wenn man über Thatſachen des Seelenlebens Goethe citirt, ſo hat das einen eigenen Werth: bei ihm iſt alles erlebt und faktiſch, was bei ſo vielen Andern nur ſchöne Selbſttäuſchung iſt. Gewiß, tauſend Influenzen lauern auf den bedürftigen Sterblichen, ja die ganze Welt iſt eine Influenz, aber die ſtärkſte von allen iſt der Charakter des Menſchen. Er iſt eigentlich wir; denn wie alle Weſen der Natur nichts anders ſind als dargeſtellte Kräfte, ſo kann auch der Menſch nichts ſein eigen rühmen, als die Energie, mit welcher er ſich offenbart; und wäre es eine aufgedrungene! wenn er die eigene aus ſich zu erregen nicht vermag, verſetze er ſich durch einen Ruck in einen Zuſtand, in welchem er wollen muß. Es iſt eine alte, gegründete Wahrnehmung, daß ſelten Jemand auf der Reiſe oder im Bräutigamszuſtande ſtirbt.

»Selten, ja kaum jemals in der Jugendzeit — ſagt der denkende Bulwer — wird ſich Krankheit unheilbar an uns klammern, wenn wir nicht ſelbſt den Glauben an ſie hegen und nähren; ſieht man doch Menſchen von der zarteſten Körperbeſchaffenheit in ſtäter Berufsthätigkeit nicht Zeit haben krank zu ſein. Laß ſie müſſig gehen, laß ſie nachdenken, — ſie ſterben. Roſt frißt den Stahl, der blank bleibt,

wenn er benützt wird. Und wenn auch das eitel wäre, wenn Thätigkeit und Indolenz einerlei Uebel erzeugten, so räume ein, daß bei jener demselben leichter zu entrinnen ist, daß sie einen edleren Trost verleiht.« — Ich aber darf mich durch die übereinstimmende Denkweise eines trefflichen Schriftstellers nicht verleiten lassen, mehr zu leisten als ich soll. Hier galt es die empirische Beglaubigung einer geistigen Wirksamkeit zur Abwehrung von Krankheitseinflüssen, — und wir glauben zu dieser Absicht eher zu viel als zu wenig gesagt zu haben.

II.

Weihe dich selbst ein, und verkündige: daß die Natur allein ehrwürdig und die Gesundheit allein liebenswürdig ist.

Fr. v. Schlegel.

In dem ersten dieser Fragmente zur Seelendiätetik war ich bemuht, dem Geiste des Menschen eine Kraft des Widerstandes gegen die Welt äußerer Einflüsse zuzusprechen. Es war meine Absicht weiter zu gehn; von einer Kraft des Widerstandes auf eine Kraft der Einwirkung. Geistreiche Mystiker haben von geheimnißvollen Wirkungen des gottergebenen Willens wie der Sünde auf die mütterliche Erde gesprochen; sie wagten den Schluß: da unser Leib das Werkzeug zur Bildung und Umstaltung der Welt sei, so sei Beherrschung seiner eine Beherrschung der Welt. Allein den Vorwurf allzugewagter Folgerungen befürchtend, brach ich ab. Der Zufall aber führt gerade ein geistvolles Buch in meine Hände,

in welchem ich nichts weniger zu finden erwartete, als Reflexionen über jene Grillen, die wir eben zu fangen beschäftigt sind. Hier nun lese ich mich ausgesprochen, ja mehr ausgesprochen, als ich gewagt hätte, und — doch was hindert mich die suppliren-den Worte ganz herzusetzen: »Ist es so ungereimt, anzunehmen, daß die Wirkung zwischen Geist und Körper, wie jede vollkommene, eine Wechselwirkung sei? daß auch die Seele ihrerseits, als höchstdurchdringendes Fluidum (? — Agens) auf die Außenwelt Einfluß übe, und, in ihren stärksten Aeußerungen, den Boden, diesen gemäß und analog, zu imprägniren vermöge? Ja, wenn man consequent denken, nicht bei Halbheiten stehen bleiben will, so kann man eigentlich nichts Anders annehmen. Freilich dürfte man jetzt nur erst als Hypothese hinwerfen, daß der gute Mensch den Boden und die Luft gesund mache, der Böse und die böse That hingegen die Stelle verpeste, so daß den Tugendhaften daselbst ein Schauder, den Schwachen ein Gelüst zum Unerlaubten anwandle. Noch klingt dieß barock und aberwitzig; nach hundert Jahren gehört es vielleicht zu den trivial gewordenen Sätzen. Man denke an den Volksglauben von den Orten, wo ein Mord verübt ward. Der Volksglaube ist aber für die Erkenntniß der natürlichen Dinge eine

ſehr ergiebige, wichtige Quelle, denn er iſt das Uniſono derjenigen Menſchen, welche Augen und Ohren für ſie haben, und nicht mit Reflexionen ihnen beikommen wollen. Es iſt Schade, daß man nicht weiß, ob der vortreffliche Berliner-Arzt Heim, der als Diagnoſtiker ſo berühmt war, und die Hautausſchläge durch den Geruch auf's Feinſte unterſchied, nicht auch durch dasſelbe Organ, etwa 'moraliſche Individualitäten herausgewittert?« — Indem ich dieſes merkwürdige Bruchſtück dem Leſer zurechtzulegen, und zu beſchränken oder zu erweitern überlaſſe, ſuche ich wieder gebahnte Wege. Das Wahrſcheinliche wird zur Gewißheit, wenn man das Unglaubliche der Wahrſcheinlichkeit genähert hat. Ich habe es vielleicht auch mit Leſerinnen zu thun; ihnen iſt der folgende Abſatz gewidmet. »Sogar geſund werden — ſchrieb eine geiſtreiche Frau — können Perſonen wie wir nur, wenn ſie den höchſten Eckel vor Krankſein faſſen, wenn ſie davon durchdrungen ſind: daß Geſundheit ſchön und höchſt liebenswürdig iſt.« — Wir wollen uns denn davon durchdringen, indem wir bedenken: daß die Geſtalt des Menſchen der Ausdruck ſeines Wohlſeins iſt.

Es iſt einer der ſchönſten Abſchnitte der phyſiognomiſchen Fragmente, in welchem Lavater darzuthun verſucht, daß eine ſichtbare Harmonie zwiſchen moraliſcher und körperlicher Schönheit, und zwiſchen moraliſcher und körperlicher Häßlichkeit beſtehe; ſo gewiß, als die ewige Weisheit jedem Weſen ſeine beſtimmte Form zuerſchaffen habe. Es kommt hier nun freilich darauf an, daß man unter Schönheit nicht das flüchtig Reizende, ſondern den überall durchbrechenden Geiſt begreife, und daß die Verwüſtungen, welche eingeimpfte Thorheiten und Leidenſchaften unwiderruflich aufprägen, hinweggedacht werden. Iſt es aber die Sache des Phyſiognomiſten, zu erweiſen, was man ihm ſchwerlich wird wegbeweiſen dürfen, daß in der Organiſation bereits die Entwicklungsformen bedingt und vorgebildet ſind, und daß die Konſequenz, mit welcher die Natur verfährt, mit jener, welche das Geſetz unſeres Denkens ausmacht, Eins ſei, — ſo ſchließen wir nur zu unſern Zwecken weiter, daß, wenn der Geiſt eine leiblich bildende Gewalt beſitzt, dieſe ſich eben ſo wohl als Schönheit wie als Geſundheit offenbaren werde. Nach der Gewohnheit zu empfinden und zu wollen, welche den Charakter erzeugt, bilden ſich die Bewegungsweiſen der willkührlichen Muskeln,

also auch die sogenannten Gesichtszüge, welche eigentlich den Ausschlag geben, ob ein Mensch schön sei oder nicht. Jeder oft wiederholte Zug im Antlitz, Lächeln, Zucken, Höhnen, Weinen, Zürnen, hinterläßt gleichsam eine Fährte in dessen weichen Theilen, ein Gedächtniß seiner selbst, eine Leichtigkeit sich zu reproduciren, welche endlich bleibend und gestaltend auf Muskeln und Zellgewebe wirkt. Die Kraftäußerungen der ersten aber werden wieder ihrerseits nicht lange Statt haben können, ohne in den unterliegenden, festern Gebilden Spuren zu hinterlassen. In wiefern das knöcherne Cranium selbst, wo sich Muskeln anheften, in Folge der fortgesetzten Aktion derselben, plastische Veränderungen erleiden möchte? ist eine Frage, welche der Cranioscopie, die vielleicht bisher zu sehr nur die Wirkung von Innen berücksichtigt hat, von Bedeutung sein kann. Leidenschaftliche Menschen haben im Alter viel mehr Gesichtsrunzeln als ruhige; sie haben die Gesichtshaut weit öfter durch Geberden contrahirt und expandirt, — es bleiben nun für immer die Falten zurück. Was aber in den zarten Theilen, die zur Physiognomie des Gesichtes mitwirken, vorgeht, das geschieht auch in allen übrigen Organen und Systemen. Niemand wird, von beklemmender Sorge frei, durch einen längeren Zeitraum leicht und frisch

aus voller Bruſt athmen, ohne daß ſein Bruſtkorb ſich wirklich zum Beſten der darin enthaltenen wichtigen Organe erweitern wird; Niemand im Gegentheile, deſſen Blutumlauf, gehemmt durch niederdrückende Gemüthsleiden, langueſcirt, wird den Folgen eines anhaltenden Zuſtandes ſolcher Art, — geſtörten Ab- und Aus-ſonderungen, zurückbleibender Ernährungsthätigkeit u. ſ. w. entgehen. Je früher in den Perioden des Lebens, je gewaltſamer und eingreifender, je übereinſtimmender mit dem urſprünglichen Naturelle des Individuums, je wiederholter ſolche Eindrücke auf dasſelbe wirken, deſto unausbleiblicher, deſto augenſcheinlicher wird dieſes das organiſche Gepräge derſelben, in Form und Funktion, mit ſich durch's Leben tragen. Alle Partieen der menſchlichen Organiſation, welche einen lebendigen Kreis darſtellt, greifen wechſelwirkſam in einander; was das bleiche, faltenvolle Antlitz zur Schau trägt, werden die leiſe Stimme, der ſchwankende Schritt, die unſichern Schriftzüge, die unſchluſſige Stimmung, die Empfänglichkeit für den Wechſel der Witterung, die ſich allmälich aber gründlich einſchleichende Krankheit, auf and.re Weiſe verrathen. Der Leib wird von den Früchten, deren Saamen der Geiſt geſäet hat, vergiftet werden, — oder auch bewahrt und geheilt. Schönheit ſelbſt iſt in

gewiſſem Sinne nur die Erſcheinung der Geſundheit; das Ebenmaaß in den Funktionen wird ein Ebenmaaß in den Produkten, in den Formen nach ſich ziehen. Wenn alſo Tugend verſchönert, Laſter verhäßlicht, — wer möchte läugnen, daß Tugend geſund erhalte, Laſter krank mache?

Die Natur übt ein heimliches Gericht; leiſe und längmüthig, aber unentrinnbar; ſie kennt auch jene Fehltritte, welche das Auge der Menſchen fliehen und ihrem Geſetze nicht erreichbar ſind; ihre Wirkungen, ewig, wie Alles was als Strom dem Quell der Urkraft entfließt, verbreiten ſich über Generationen, und der Enkel, der verzweifelnd über das Geheimniß ſeiner Leiden brütet, kann die Löſung in den Sünden der Väter finden. Das alte tragiſche Wort: »Wer that muß leiden,« gilt nicht bloß ſittlich und rechtlich, es gilt auch phyſiſch. Was jene vorhin erwähnten Myſtiker von der Entſtehung der Mißgeburten, von der Regeneration des Geſchlechtes überhaupt geſagt haben, verdient die Zurechtlegung von Seite eines menſchenfreundlichen Naturforſchers; und es wird immer mehr anerkannt werden, daß der ſchwächliche Zuſtand, ja die Krankheiten ſelbſt unſerer Mitgebornen mehr im Sittlichen als Phyſiſchen ihre Wurzel haben, und weder durch das kalte Waſchen, noch die entblößten

Hälfe, noch ſonſtige Rouſſeau-Salzmanniſche Abhärtungsexperimente an Kindern, ſondern durch eine höhere Kultur ganz andrer Art, deren Anfang in uns ſelbſt gemacht werden muß, verhütet, und ſo Gott will, vertilgt werden können. Man hat uns Aerzten oft genug — vielleicht nicht immer mit Unrecht — einen ausſchließlichen Senſualismus vorgeworfen, welchem der Menſch als ein, vom Oxygen der Luft, durchs Blut in Bewegung geſetzter Knäuel von Knochen, Knorpeln, Muskeln, Eingeweiden und Häuten erſcheint. Hier thut ſich nun eine Sphäre auf, wo wir dieſen Vorwurf widerlegen können. Der Arzt ſieht und verkündet ſeinerſeits das Heil von eben dorther, wohin der Moraliſt und der Prieſter deuten. »Wer begreift nicht — ſchrieb der Liebling unſerer Nation, den man den tugendhaften Künſtler genannt hat, in ſeiner Jugend, — daß jene Verfaſſung der Seele, die aus jeder Begebenheit Vergnügen zu ſchöpfen, jeden Schmerz in die Vollkommenheit des Univerſums aufzulöſen weiß, auch den Verrichtungen der Maſchine am zuträglichſten ſein muß? Und dieſe Verfaſſung iſt die Tugend.« — Da, wo die gütig' Natur dem ſittlichen Beſtreben auf halben Wege entgegen kam, dadurch, daß ſie mittelſt einer glücklichen Organiſation die höhern Entwicklungen erleichterte, (und iſt es nicht

lange anerkannt, daß es sittliche Genies, so gut wie künstlerische gibt? (z. B. Marc Aurel, Sokrates, Howard, Penn) wird die Erscheinung eines harmonischen Daseins freilich offenbarer und lieblicher sein, als da, wo nur das schmerzliche Ringen des Geistes dem rauhen Boden der Leiblichkeit spärliche Blüten der Freiheit abtrotzt; aber desto herrlicher werden solche verlorne Stralen eines höhern Lichts, wie Blitze aus Nächten, hervorbrechen, und die Hülle verklären, wie einst in der Physiognomie des Sokrates; und das Wort, das von Apollonius gesagt worden ist: »es gibt eine Blüte, auch bei Runzeln« — wird sich immer wieder erfüllen. Was ist denn eigentlich Schönheit, als der die Hülle verklärende Geist, und was ist Gesundheit, als Schönheit in den Funktionen? Wo die Seele ein gestimmtes Instrument findet, da wird man über der Leichtigkeit, mit welcher sie Tugend übt, ihre Herrlichkeit nicht wahrnehmen; es wird scheinen, als könne es eben nicht anders sein. Wo sie aber den Dissonanzen einen Akkord zu entringen hat, da wird man ihre Wirkungen Wunder nennen. Und wie oft in Einem großen, feierlichen Momente die verschlossene Schönheit aus dem Antlitz eines Guten erblüht, so wird auch das schöne Gut der

Gesundheit oft durch einen einzigen, kühnen, tiefen Vorsatz errungen.

»Denket nicht — ruft der begeisterte, prophetische Physiognomist — den Menschen zu verschönern, ohne ihn zu verbessern!« — Und denket nicht — setzen wir aus innigster Ueberzeugung hinzu — ihn gesund zu erhalten, ohne ihn zu verbessern!

III.

Die Phantaſie iſt der Mercurius in der menſchlichen Complexion; ſie vermittelt alles, und macht, daß der Menſch ſo gut und ſo bös iſt.

Heinse.

Die Pſychologen der neuen Aera pflegen denen der ältern den Vorwurf zu machen: daß ſie durch Aufſtellung mehrerer, und zwar höherer und niederer, Seelenvermögen, einer Vernunft, eines Verſtandes, eines obern und untern Begehrungsvermögens, einer Einbildungs- und Erinnerungskraft, u. dgl. m. die lebendige Einheit des menſchlichen Geiſtes zerſplittern und tödten. Sobald die erwähnten, ſogenannten Vermögen, als beſondere, nach eigenen Geſetzen wirkende Weſen gedacht werden, haben die Tadler Recht: denn der Geiſt des Menſchen iſt eine einzige, ganze, untheilbare Kraft; und alles, was man an ihm unterſcheiden kann, ſind nur die For-

men seiner Thätigkeit, in welchen er sich äußert. Aber diese Formen lassen sich auch wirklich deutlich genug, und zu großer, praktischer Förderniß von einander unterscheiden; und da das Unterscheiden von jeher der Welt weniger Schaden gebracht hat als das Zusammenwerfen, so wollen wir unsrerseits jener ältern Schule lieber danken, daß sie uns gelehrt hat, den Menschen zu analysiren, statt ihn als ein Wunder anzugaffen, — wollen dem Winke gemäß, den sie uns gibt, indem wir die geistige Kraft des Menschen beschauen und bewundern, uns an die Verschiedenheit ihres Wirkens halten. Wir mögen uns in so viele Radien auseinander legen, als nur vom Centrum unseres innersten Wesens zur Peripherie der Unendlichkeit denkbar sind; drei Richtungen werden es doch am Ende sein, auf welche sich alle andern so ziemlich zurückführen lassen: die des denkenden Vermögens, die des empfindenden, in welchem Phantasie und Gefühl zusammenfließen, und die des wollenden; dieß zusammen ist der innere Mensch, — sein ganzes Wesen, seine ganze Tendenz; das, was der immer philosophische Sprachgebrauch »sein ganzes Denken, Dichten und Trachten« nennt. Wie nun die Seele auf diese dreifache Weise gegen die hereinbrechenden Leiden

der Leiblichkeit thätig ist, wollen wir gesondert in Betrachtung ziehn.

Wenn schon eine Rangordnung im Reiche des Geistes statt finden soll, so mag die Phantasie die niedrigste, der Wille die mittlere, die Vernunft die höchste Stufe einnehmen. Dieß ist wenigstens die Ordnung, in welcher sich, während unseres Lebens, jene Thätigkeiten entwickeln. Der Knabe phantasirt, der Jüngling begehrt, es denkt der Mann; und wenn es wahr ist, daß die Natur bei ihrem Wirken vom Kleinern zum Größern fortschreitet, so ist jener Stufenrang bewiesen. Sie fängt mit ihren Entwicklungen bei der Phantasie an; und so wollen auch wir bei ihr anfangen. Ist doch die Phantasie die Brücke von der Körperwelt in die der Geister! Ein wunderbares, wandelvolles, räthselhaftes Wesen, von welchem man nicht weiß, ob man es dem Leib oder der Seele zueignen soll; ob es uns, oder wir dasselbe beherrschen? So viel ist gewiß, daß es sich eben um dieser Stellung willen ganz besonders dazu eignet, die Wirkungen der Seele auf den Körper zu vermitteln, und daß es uns gerade als solches Mittelglied hier besonders wichtig sein muß. Und in der That, wenn wir auf die Vorgänge in unserm Innern genau Acht geben, so werden wir wahrnehmen,

daß weder der Gedanke, noch das Begehren unmittelbar in uns körperlich werden, — sondern daß sie immer erst durch die Berührung der Phantasie zur Erscheinung gelangen: eine Bemerkung, die für den Psychologen und Arzt bedeutend genug ist. »Ueberhaupt ist die Phantasie — nach dem Worte eines weitausgreifenden Denkers — noch die unerforschteste, und vielleicht die unerforschlichste der menschlichen Seelenkräfte; denn da sie mit dem ganzen Bau des Körpers, insonderheit mit dem Gehirn und den Nerven zusammenhängt, wie so viele wunderbare Krankheiten zeigen, so scheint sie nicht nur das Band und die Grundlage aller feineren Seelenkräfte, sondern auch der Knoten des Zusammenhanges zwischen Geist und Körper zu sein, gleichsam die sprossende Blüthe der ganzen sinnlichen Organisation zum weitern Gebrauch der denkenden Kräfte.« — Haben wir nicht in der Phantasie der Aeltern (wenn nicht den einzigen, doch einen sehr einflußreichen) Grundkeim zur Lebensform des künftigen Menschen zu suchen? und wenn nun insofern der ganze Mensch ein Sohn der Phantasie zu nennen wäre, — ist da nicht die Phantasie etwas sehr Ursprüngliches in uns? Man kann sagen, sie ist in uns, ehe wir noch wir selbst sind, und wenn wir es kaum mehr sind; — in allen jenen merkwürdigen Zuständen, in welchen die freie

Besonnenheit unter die Gewalt einer dunkeln Willkühr geräth, in der Kindheit, im Schlummer, im Wahnsinn, in jener poetischen Periode, die ein Gemisch von allen Dreien ist, walten ihre Zauber am mächtigsten.

Wenn ich vorhin sagte, in ihr fließe Empfinden und Einbilden zusammen, so war das nicht gesagt, um eine genauere Distinction zu ersparen, sondern weil in der That Gefühl und Phantasie nur der leidende oder thätige Zustand eines und desselben Vermögens sind; denn wir empfinden auch, indem wir phantasiren; wir empfinden dann, was wir uns einbilden, — so wie sich die Phantasie, welche in diesem Falle thätig war, leidend mit den Eindrükken beschäftigt, welche ihr die Außenwelt aufdrängt, — als Empfindung. Wer geübt ist, über sich selbst nachzudenken, wird bald merken, daß hier mehr als ein Wortspiel zu Grunde liegt. Wir werden leiden, wenn wir die empfindende Fläche unseres Wesens der Welt entgegen halten; — wir werden uns von Leiden befreien, wenn wir eine thätige Phantasie ihr entgegen stellen. So kommt auch hier, wie in allen Dingen, Leid und Freude den Menschen aus Einer Quelle. Und wenn Jedem von uns die furchtbare, wie die herrliche heilsame Gewalt der Phantasie in kranken Zuständen aus Erzählungen und Beispielen

hinlänglich bekannt ist, — muß nicht, was Krankheiten heilen kann, auch im Stande sein, sie abzuwehren, — was sie tödtlich machen kann, sie herbeizuführen? Wie tief und gefahrvoll leiden jene Unglücklichen, die sich der fixen Einbildung irgend eines ihnen drohenden oder schon gegenwärtig gewähnten Uebels überlassen? Früher oder später führen sie es wirklich herbei. Man kennt jenen Schüler Boerhave's, der den entsetzlichsten Cursus der Medizin durchmachte, indem alle krankhaften Zustände, welche der beredte Lehrer mit lebensvollen Farben malte, nach und nach an ihm wirklich zum Vorschein kamen; nachdem er so im Wintercurse die Fieber und Entzündungen, und im Sommer die Nevrosen durchgemacht, hielt er es für gerathen, ein Studium aufzugeben, welches ihn an den Rand des Grabes docirt hatte. Ein Kellner las im Septemb. 1824 in einer Zeitung die Schilderung des durch den Biß eines wüthenden Hundes erfolgten Todes eines gewissen James Drew, wurde nach der Lektüre von der Wasserscheu befallen, und im Guy-Hospital noch dem Tode entrissen (Britannia, April 1825.) Unglückliche, die sich im Innern vom Vorwurfe einer ausschweifend verlebten Jugend gequält fühlen und die körperlichen Folgen davon fürchten, drücken das Bild der ihnen drohenden Uebel so tief und wieder-

holt in ihre Seele, bis jener Zuſtand entſteht, welchen Weikard als tabes imaginaria charakteriſirt, und welcher ein trauriges Gemiſch von Beſorgniſſen und durch Beſorgniſſe wirklich erzeugten Leiden iſt. Jeder praktiſche Arzt hat, zumal in unſern überbildungsſiechen Tagen, oft genug Gelegenheit, analoge Erſcheinungen an ſich und Andern zu bemerken. Während des Studiums der Augenheilkunde ſchweben manchem Jünger unſerer Kunſt mouches volantes vor den Augen, und ſchwächen dieſe wirklich, während das Schreckbild des ſchwarzen Staar's der Phantaſie droht. Wie häufig während der furchtbaren Epidemie, welche in den letzten Jahren zur europäiſchen Angelegenheit geworden iſt, hörte man, nachdem das geſellige Geſpräch ſich eine Zeitlang um jene Achſe gedreht hatte, Dieſen und Jenen über beängſtigende Empfindungen im Unterleibe klagen, bis er wirklich Symptome des gefürchteten Uebels äußerte! — Ich greife abſichtlich nach Beiſpielen in die nächſte Nähe; aus Büchern könnte man ſie in's Erſtaunliche vermehren. Und dieſe Phantaſie, welche im Stande iſt, den Sterblichen in ſolch tiefen Jammer zu ſtürzen, ſollte nicht Kraft genug haben, ihn zu beglücken? Wenn ich erkrankte, weil ich mir einbilde, zu erkranken, — ſollte ich mich nicht geſund

erhalten können, dadurch, daß ich mir feſt einbilde, es zu ſein?

Wenden wir uns zu der erfreulichen Betrachtung jener Fälle, welche dieſe Fragen bejahen. Ich wiederhole hier nicht, was von Wundern des Zutrauens, der Hoffnungsbilder, der Träume, der Sympathien, der Muſik, in Krankheiten erlebt worden iſt; es ſtehe nur als ein Wink hier, daß das, was auf ſchon zerrüttete Organe heilend wirkt, noch wirkſamer geſunde bewahren werde. Alle jene Mittel zur Heilung gehören ins Gebieth der Phantaſie, und eine fortrückende Zeit wird unſere Enkel belehren, daß noch gar manche Heilmethoden in dieß Gebiet gehören, deren Grund wir heute noch ganz wo anders ſuchen. Dadurch wird ähnlichen Mitteln gar nichts genommen; wenn mich die Einbildung geſund gemacht hat, iſt nun meine Geſundheit nur eine Einbildung? Ein engliſcher Arzt wollte bei einem ſeit Langem an Zungenlähmung leidenden Manne, dem bisher nichts half, ein von ihm erfundenes Inſtrument verſuchen, von welchem er ſich viel verſprach. Um ſich zuerſt von der Temperatur der kranken Zunge zu unterrichten, bringt er ein kleines Taſchen-Thermometer unter dieſelbe. Der Kranke, im feſten Glauben, dieß ſei das neuerfundene Heilinſtrument, verſichert entzückt nach wenigen Minuten, daß er ſeine Zunge bewegen

könne (Sobernheim, Gesundheitsl. 1835). — Konnte er sie etwa weniger bewegen, weil ihn eine Einbildung geheilt hatte? — Es ist hier nicht der Ort, zu untersuchen, wie viel von den Erscheinungen des animalischen Magnetismus hierher gehört. Die Beobtung der körperlichen Wirkungen einer absichtlich gestimmten Phantasie ist wenigstens eine der ältesten, welche Menschen gemacht haben. »Was würden Sie sagen — schreibt Fontanier, ein in Asien reisender Gelehrter, aus Teheran vom August des Jahres 1824, an Jaubert in Paris, — wenn ich Ihnen melden müßte, daß die Theorie (Erfahrung?) dessen, was wir den thierischen Magnetismus nennen, den Einwohnern des Orients viel früher bekannt gewesen, als man in Europa daran dachte? Daß es Leute in Asien gibt, welche die Praxis jener Theorie zu ihrem eigentlichen Gewerbe machen und von den Mollah's verfolgt werden?« — Nun sind die Söhne des Ostens weit mehr in der Welt der Phantasie daheim und erzogen, als wir, und die Mysterien dieses Wunderreiches mußten, als ihre ersten Erfahrungen, ihnen bekannter werden, als uns. Alle die Einwirkungen, welche wir täglich kräftigere und reichere Naturen auf unbestimmtere und zartere ausüben sehen, scheinen in diesen Bezirk zu gehören und durch Operationen der Phantasie bewerkstelligt zu

werden. Auch die Vernunft eines höhern Menſchen wirkt erſt in die unſere, wenn die Phantaſie ihr den Weg gebahnt hat. Bedeutende Menſchen wirken nicht dadurch, daß man ſie ſogleich verſteht, (exempla odiosa!) ſondern durch den Nimbus, der ſie umglänzt und die Phantaſie der übrigen in ihre Atmoſphäre zieht.

Ueber dieß Capitel wären Bücher zu ſchreiben; ich aber kehre von meiner Abſchweifung zurück, und will nur andeuten, daß dort, wo die eigene Phantaſie zu lahm geboren iſt, um in meine ſeelendiätetiſchen Pläne einzugehen, ſie ſich an eine mächtigere ſchließen und aus ihr den Odem und die Milch geiſtiger Geſundheit in ſich ſchlürfen mag. »Seelenhektiſch iſt Jeder — ſagt der noch nie genug gewürdigte Hippel — deſſen Einbildungskraft auf ſchwachen Füßen geht. Die Phantaſie iſt die Lunge der Seele.« — In der That, wenn es erlaubt iſt, Gleichnißreden fortzuſpinnen, erſcheint die Phantaſie als die vegetative Sphäre des innern Menſchen, deſſen irritable das fühlende, deſſen höchſte, das geiſtige Nervenſyſtem bedeutende, das denkende Vermögen darſtellt. Die Phantaſie iſt weiblicher Natur; das weibliche Leben iſt im Ganzen ausdauernder als das männliche, und jene hohe phyſiſche Kraft, welche, — nach der Erfahrung des Menſchenforſchers — der

Zartheit und Reinheit verliehen ist, möchte ihr Ergebniß sein. Und sehen wir nicht, wie sich so häufig zarte, wie aus Mondschein und Aether gewebte Lianen-Naturen, zum Staunen ihrer selbst und der Ihren, erhalten und schützen, bloß von der duftigen Kost leichter, feenhafter Träume genährt? Ist nicht die Hoffnung nächst dem Schlaf, dem Bringer der echten Träume, — selbst in den Augen Kant's, des nüchternsten der Vernunft-Evangelisten — die Beschützerin und der Genius des menschlichen Lebens? und was ist die Hoffnung meist anders als eine Tochter der Phantasie? eine Schwester des holden Traumes? Gewiß, Hufeland hat Recht, wenn er eine lieblich gerichtete Einbildungskraft unter den wichtigsten Verlängerungsmitteln des Lebens mit aufzählt. Kallobiotik ist nur ein Theil der Makrobiotik, und die Schönheit des Daseins liegt in den Händen der Phantasie. Wenn eine in neuesten Tagen berühmt gewordene Frau von sich rühmt: »bei altersmäßiger Reife alle Springfedern wahrer Kindheit und Jugend im Gemüthe bewahrt zu haben,« — wem hatte sie das zu danken, als jener mit den Schwingen ewiger Jugend beflügelten Phantasie, welche ihre Leser an ihr so gerne bewundern? Lange würde die traurige Katastrophe über Naturelle, wie das eines Novalis, eines Heinr. v. Kleist, nicht her-

eingebrochen ſein, wenn nicht dieſelbe Phantaſie, welche thätig war, ſie abzuwehren, durch die verderbliche Richtung, die ſie annahm, vielmehr ſelbſt die Lähmung aller frohen Kräfte herbeigeführt hätte. Und hier bin ich nun, wo ich anlangen wollte. Eben weil die Einbildungskraft nur die leidende Seite des Empfindungsvermögens, weil ſie weiblicher Natur iſt, ſo ſoll ſie auch nie, wenn ſie gedeihlich werden will, ihres paſſiven Standpunktes vergeſſen. Sie iſt ein ſanftes, veſtaliſches Feuer, welches, wenn es jungfräulich gehütet wird, leuchtet und belebt, — wenn man es aber entfeſſelt, verzehrend um ſich greift.

Unter den Beſtrebungen, die das geiſtige Leben des Menſchen auf unſerm Planeten bilden, iſt es die Kunſt, welche der Sphäre zugehört, in der wir uns eben bewegen. Wie im Traume ein freundliches Vegetiren den ermüdenden Kampf des Geiſtes mit der Körperwelt ablöſt, und indem es Leib und Seele näher verſchwiſtert, das Daſein durch Erſatz wiedergebiert, ſo erſchafft uns die Kunſt im Wachen Träume, welche das Leben unterhalten, das dem Zwieſpalt der Wirklichkeit erliegen will. Halb an den Leib, halb an die Seele ſpricht die Muſik, die bildende und die redende Kunſt; und ſie werden zum Palladium der Geſundheit und des frohen Zuſtandes werden, wenn ſie, den obigen Erörterungen gemäß,

von dem männlichen Geiste beherrscht und geleitet, zum Frieden und zur Versöhnung hinwirken. Dann wird ihr holder Aether uns durch's ganze Leben erquicken, und noch im Tode werden uns, wie es vom Jakob Böhm erzählt wird, Harmonien umringen und mit nie gehörter Herrlichkeit in die größere und ewige Harmonie der Sphären hinübergeleiten. Aber hier würde man versucht, eine ästhetische Vorlesung zu halten und zu fragen, ob der jetzige Zustand der Kunst diesem schönen, freundlichen Zwecke entspreche? ob die Werke der Maler, wie der Anblick des vatikanischen Apoll, uns mit innerer Gesundheit erfüllen? ob die der Dichter uns zu erheitern, zu bilden, zu beleben, gesund zu erhalten, geschrieben und geeignet sind? Diese Fragen gehören weit mehr, als man etwa glauben möchte, in das Gebiet einer Diätetik der Seele.

IV.

Ein ſittlich erhabener Charakter ſcheint in der That die Dispoſition zu typhöſen, epidemiſchen Krankheiten zu vermindern.

Sammlung medic. Beob.

Wenn ich vom Willen ſpreche, ſo verſtehe ich darunter keineswegs das Begehrungsvermögen, weder ein niederes, noch ein höheres, — ſondern jene innige, aus allen übrigen Kräften unſerer Seele, wie die Blüthe aus Blättern, ſich entfaltende, in allen Richtungen unſeres Wirkens thätige Energie des Daſeins, die man leichter in ſich zu fühlen und anzuerkennen, als zu definiren fähig iſt, und die man am füglichſten das rein praktiſche Vermögen im Menſchen nennen möchte. Jeder, auch der geiſtig Schwächſte hat die Erfahrung an ſich gemacht, daß er dieſe Kraft, zu wollen, beſitzt, die ſich im Starken zum Charakter ausbildet. Dieſe Kraft, welche im tiefſten Grunde der individuelle Menſch ſelbſt iſt,

welche Phantaſie und Verſtand erſt in Bewegung ſetzt, welche die Wunder des geiſtigen Lebens zur Offenbarung bringt, — ſie iſt es, auf welche der Sittenlehrer, der Geſetzgeber, der Pädagog, der Arzt, und, was wir eben hier im Auge haben, der Diätetiker, zumal der Diätetiker ſeiner ſelbſt, zu wirken ſuchen muß; wenn die Herrſchaft des Geiſtes, von der wir ſo viel verheißen, zur Erſcheinung kommen ſoll. Hier iſt gleichſam die verklärte Seele Stahls, indem jene Kraft, von welcher dieſer tiefe Denker ſo viele Wunder verkündet, während ſie noch in die Nacht des Inſtinktes verhüllt iſt, — als Wille an den Tag des Bewußtſeins gelangt; und ſollte ſie da weniger vermögen? Der Verſtand wird bei Irren vergebens aufzuklären verſucht, die fixe Idee des Unglücklichen ihm vergebens in ihrer Nichtigkeit dargeſtellt; aber es gelingt ihn zu heilen, wenn ſeine Thätigkeit angeregt, wenn die Kraft zu wollen, zu wirken in ihm aufgerufen wird. Um wie viel größere Wirkungen müßten geiſtig Schwache und Kränkliche an Seele und Leib erfahren, wenn ſie einen ſolchen Balſam in ihrem Gemüthe zu bereiten verſtänden, — bereiten lernen wollten? Denn auch der Wille kann gebildet, und in gewiſſem Sinne gelernt werden; und es that nie mehr Noth, das auszuſprechen und zu wiederholen, als eben in unſeren Tagen, wo

Einbildungskraft und Verstand sich der üppigsten Cultur erfreuen, während die eigentliche Kraft zum Handeln und Leben meistens traurig darniederliegt. »Ueberlegung — möchte man mit Carlos einem Geschlechte, das ein Clavigo ist, zurufen — Ueberlegung ist eine Krankheit der Seele, und hat stets nur kranke Thaten gethan. Du bist von allem Leid befreit, wenn du willst; der allerelendeste Zustand ist: Nichts wollen können. Fühle dich, und du bist Alles, was du warst, was du sein kannst!« — Leib und Seele schmachten in hundert Banden, die unzerreißbar sind; aber auch in hundert anderen, die ein einziger Entschluß zerreißt; Banden, die wir uns großentheils selbst auferlegen, und mit den in der Gesellschaft hergebrachten Benennungen: Zerstreutheit, Unaufgelegtheit, Verdrießlichkeit, — entschuldigen. Es ist in der Diätetik der Seele gerade der Ort, diese Dämonen der Gesundheit beim rechten Namen zu nennen.

Zerstreutheit, welche man eine Unentschlossenheit des Aufmerkens nennen kann, ist im psychischen Leben derselbe Zustand, wie das Zittern der Muskeln im physischen: eine Oscillation, welche ausdrückt, daß die Kraft der Seele nicht hinreicht, in einer Richtung mit Stätigkeit zu wirken; so, daß ein Ausruhen, ein Nachlassen, ein Wechsel jeden Augenblick sich nöthig macht.

Lehrt nun die Erfahrung, schon bei körperlichen Zuständen, daß man durch einen kräftigen Impuls jene Schwäche für eine Zeitlang, und nach und nach auch für die Dauer heben kann, so dürfen wir dem Antriebe des Willens, des tiefsten und individuellsten Impulses gewiß das Unerwartetste zutrauen. Ich habe an meinem Auge selbst die Beobachtung gemacht, daß jene flüchtigen Erscheinungen, welche unter dem Namen der mouches volantes bekannt sind, so wie ein Zittern der Buchstaben auf dem Papiere, verschwinden, sobald ich den Blick mit Festigkeit auf die schwankenden Gegenstände hefte. So gibt ein fester Entschluß auch dem Inneren Richtung, Halt und Kraft. Ich habe daher stets die vielgerühmte Zerstreuung für ein sehr zweideutiges Heil- und Vorbauungsmittel gegen Krankheiten des Gemüthes wie des Körpers gehalten, und geglaubt, daß im Gegentheile Sammlung (der auf Selbstthätigkeit fixirte Wille) dasjenige sei, wovon in solchen Lagen Rettung oder Schutz zu erwarten wäre; denn das Leben wirkt von Innen nach Außen; der Tod, wie die Krankheit wirkt von Außen nach Innen. Wendet Jemand ein, ihm gebreche durchaus die Kraft, sich eine Richtung zu geben, — gut, so stürze er sich in eine Situation, wo er muß; das kann Jeder. Es handelt sich um den Anfang, das Weitere gibt sich

von ſelbſt. Geſetzt, ich habe keine beſtimmte Beſchäftigung; auch keine Luſt, eine zu ergreifen; ſo kann ich mich doch zu meinem Heile entſchließen, mich dem Staate oder irgend Jemanden dergeſtalt darzubiethen, daß ich nach eingegangenen Bedingungen gezwungen bin, zu arbeiten. Und ſo bezwinge ich das Schwanken der Entſchlüße, indem ich das erſte Beſte ergreife, und das Wählen abkürze; ſo vernichte ich das melancholiſche Gewühl peinigender Gedanken, indem ich mich, auch gegen meine Neigung, in das eines bewegten, geſelligen Lebens tauche, wo mir dann die Pflicht der Geſellſchaft eine frohe Stimmung erſt oberflächlich anhaucht, endlich wirklich in mir erzeugt. »Zur Heilung von Gemüthsleiden — ſchrieb ein tiefer Kenner — vermag der Verſtand nichts, die Vernunft wenig, die Zeit viel, Reſignation und Thätigkeit Alles.« Es gründet ſich eine ſolche prophylaktiſche, oder wirklich heilende Behandlung auf das Geſetz: ein ſtärkerer Reiz verdrängt einen geringeren. Wenn ich der Seele, und durch ſie dem Körper, den, ich möchte ſagen, diffuſibelſten und potenzirteſten aller Reize, den des Willens einflöße, ſo werden alle die anderen ſtumpferen wenig Schaden thun. Ein immerwährendes ſich Abwenden von allem Schädlichen, Verletzenden, Aufreibenden in der Körper-, wie in der Gedankenwelt iſt nicht

möglich; aber ein Hinwenden nach einer bestimmten Richtung schließt schon das Abwenden von allem Uebrigen in sich; besonders wenn es eine thätige, keine beschauliche Richtung ist.

Unaufgelegtheit heißt der abscheuliche Dämon, der unter dem ästhetischen Titel »Stimmung« sich Platz und Stimme in der Gesellschaft zu erschleichen gewußt hat. Man hat allerdings Stimmungen; aber wehe dem, den die Stimmungen haben! Wenn eine geistreiche Schriftstellerin dem Dichter anbefiehlt, daß er seine Stimmungen brauche, wie der Bildhauer seinen Marmor, — warum soll, was vom Dichter gilt, nicht vom Menschen überhaupt gelten? ist echte Diät nicht auch ein Kunstwerk des Lebens? wir sollten wenigstens den Versuch wagen, sie dazu zu erheben. Kallobiotik wird dann vielleicht, wie bei den heiteren und gesunden Griechen, zur Makrobiotik werden. Lavater hat eine sittliche Predigt gegen die üble Laune geschrieben; man wäre versucht, eine ärztliche zu schreiben. Der Traurigkeit kann sich kein Mensch erwehren, der Verdrießlichkeit Jeder. In der Traurigkeit liegt noch ein gewisser Zauber, eine Poesie; die Verdrießlichkeit ist alles Zaubers bar, sie ist die eigentliche Prosa des Lebens, die Schwester der langen Weile und der Trägheit, dieser langsam tödtenden Gifte. Man darf sie mit Recht eine

Sünde wider den heiligen Geiſt im Menſchen nennen. Fragen wir nach der Quelle dieſes Giftes, ſo deutet die Beobachtung des täglichen Lebens zuerſt auf die Gewohnheit, »die Amme des Menſchen und ſeiner Laſter« hin. Wären wir von Kindheit an gewohnt, nie zu raſten, ſondern jede Stunde, die nach ernſteren Thätigkeiten übrig bleibt, auf heitere zu verwenden, bis uns der ſanfte, dringende Schlaf zu geſunden Träumen nöthigt, — wir würden nie unaufgelegt ſein. Wären wir von Kindheit an gewohnt, die holden Morgenſtunden nicht zu verſchlafen, — wir würden jene mürriſche Indolenz nicht kennen, die meiſtens die Folge der unangenehmen Empfindung iſt, mit der wir beim Erwachen darüber erſchrecken, daß es ſchon ſpät iſt. Wären wir von Kindheit an gewohnt, unſere Umgebung zu einer freundlichen Ordnung zu geſtalten, ſo würde auch unſer Inneres dieſe Ordnung durch eine harmoniſche Stimmung der Seele abſpiegeln. In einem aufgeräumten Zimmer iſt auch die Seele aufgeräumt. Die Hauptſache aber in der Kunſt, ſich vor übler Laune zu wahren, liegt in der Erkenntniß und richtigen Behandlung der Momente. Der Menſch kann nicht immer zu Allem aufgelegt ſein, aber er iſt immer zu Etwas aufgelegt. Dieſes thue er, und begnüge ſich mit der Einſicht, daß der Wechſel nun einmal unter dem Monde Geſetz iſt.

»Haſt in der böſen Stund' geruht
Iſt dir die gute doppelt gut;«

ſagt der Dichter. Einſamkeit macht verdroſſen, und, nach Plato, eigenſinnig. Umgang mit der Welt macht auch verdroſſen, mag auch wohl eigenſinnig machen; ein angemeſſener Wechſel von beiden wird unverdroſſen, heiter und innerlich geſund machen. Religion aber, wahre Erkenntniß der Liebe, die uns auf jedem Schritte begleitet und trägt, wird uns am gewiſſeſten vor übler Laune bewahren. Ein für alles Gute dankbar offenes Gemüth wird auch das Schlimme leichter tragen. Und wenn ein Sterblicher ſo unſelig wäre, die üble Laune als Mitgift eines verſtimmten Organismus auf dieſe dunkle Erde gebracht zu haben, ſo betrachte er ſich nicht, wie es meiſt der Fall iſt, als weiſe, — ſondern als krank. Er thue Alles, um ſeiner bitteren Qual ledig zu werden, und verſchmähe die bitterſten Arzneien nicht.

Doch zurück von der üblen Laune zu den Mitteln, welche ſie heilen, zu der Kraft des Willens über Zuſtände, die mit ihren Wurzeln ſich an die Nerven des leiblichen Organismus klammern. Es laſſen ſich Beiſpiele dafür in Menge anführen. Ich las, ich weiß nicht wo, von einem Menſchen, der, ſobald er lebhaft wollte, an jedem Theile ſeines Körpers eine rothlaufartige Entzündung hervorbringen

konnte. Auf die Phänomene des Geſichtsſinnes hat der Wille eine merkwürdige Gewalt. Es gibt Menſchen, bei denen das Herz, dieſer unwillkührliche Muskel, zum willkührlichen geworden iſt. Die Wilden eines amerikaniſchen Stammes, wenn ſie glauben, ſie hätten ihr Tagewerk ſattſam vollbracht, ſeien ſie auch noch in der Blüthe ihrer Jahre, legen ſich hin, drücken die Augen zu, nehmen ſich vor zu ſterben, — und ſterben. Die ſiegreichen Bemühungen des unbegabten Demoſthenes über ſich ſelbſt, ſind bekannt genug. In den nachgelaſſenen Schriften des Amerikaners Brown erzählt der Bauchredner Carvin, wie er ſeine Kunſt gelernt habe; der ganze Gang der Sache iſt merkwürdig, phyſiologiſch, pſychologiſch und ethiſch als ein Sinnbild jeder menſchlichen Beſtrebung. Erſt eine Ahnung, durch den Zufall geweckt, — ein leiſer Verſuch, — ſcheinbares Gelingen, — Enttäuſchung, — Streben nach Wiedererringung des glücklichen Momentes, — zweites, wirkliches Gelingen; — raſtloſe, freudige Uebung; — Fertigkeit, — Gewohnheit. Solche an ſich ſelbſt gemachte Erfahrungen nöthigen dem denkenden Manne folgende Reflexionen ab: »Betrachten wir, wie vielen Modificationen die Muskelbewegung unterworfen iſt, wie wenig dieſe in unſeren Tagen meiſtens geübt wird, und daß der Bereich des Willens

unbegrenzt iſt, ſo iſt kein Wunder mehr darin. Es gibt ja Menſchen, welche ihre Zunge ſo verbergen, daß ſelbſt ein Anatom ſie nicht findet; das geſchieht durch Muskelbewegungen, die faſt kein Menſch kennt, die doch aber jeder in ſich entwickeln könnte, wenn er wollte. Als ich einmal die ſeltſame Anlage in mir entdeckte, beobachtete ich ſorgfältig alle, die neue Erſcheinung begleitenden Umſtände, unterwarf ſie meiner Willenskraft, und, was mir Anfangs ſehr ſchwer fiel, wurde mir durch Uebung und Gewohnheit endlich zum Spiel.« — Gewiß, es ſchlummern ungeahnte Kräfte im wunderbaren Organismus des Menſchen; eiſerner und beharrlicher Wille kann ſie erwecken und herrlich offenbaren. Der echte Stoizismus, gewiß von den vorchriſtlichen Doctrinen die reinſte, erhabenſte, wirkſamſte, und die ſich die größte Anzahl praktiſcher Schüler erworben hat, — er hat uns faktiſch bewieſen, was ein ſtarker Wille vermag. Denn Niemand wähne, daß die kalten Syllogismen der Schule den Schüler der Stoa geſtählt haben; es war die Kraft des Wollens, welche die ſittlichſte aller heidniſchen Lehren in ihm hervorrief, — was jene Wunder wirkte, die nun ein willenloſes Geſchlecht mit den Mährchen der müſſigen Scheherazade zugleich bewundert. Das Raiſonniren kommt immer erſt nach dem Erfahren; noch nie iſt eine Erfahrung

durch Raisonnement erzeugt worden, wenn man nicht ein todtgebornes, krüpplichtes Experiment Erfahrung nennen will. Erst lehrte die Stoa durch große Beispiele ihre Jünger wollen, dann sahen diese, daß es ging, machten Betrachtungen darüber, und hinterließen uns endlich den einfach großen Ausspruch: »Der Geist will, der Körper muß.« Es kommt nun darauf an, ob wir die schönen Reflexionen, die wir so eben niederschrieben, wie wir sie ihnen abgelernt, durch festen, ausharrenden Vorsatz wieder in Fleisch und Blut zu verwandeln im Stande sind. Gott gebe es! —

V.

Selbst physischen Schmerz halt' ich für Verwirrung, in die wir nicht einzudringen wissen.

... Klarheit im Geiste, reiner, wo möglich starker Wille, ist unsere Aufgabe. Zu dem Übrigen können wir lachen, beten, weinen.

Rahel Varnhagen.

Wir haben der Kraft des Willens eine Lobrede gehalten, und darauf gedrungen, daß man sich eine Richtung gebe, in welcher man beharrlich fortwirke: aber was soll man wollen? welche Richtung ergreifen? — Es ist die Erkenntniß, welche auf diese Lebensfrage Antwort ertheilt; die Erkenntniß, die höchste, ewige Frucht des Baumes der Menschheit, gereift am Strahle der Vernunft. Verloren in Träume irrt die Phantasie, in ein wildes Nichts stürzt sich der Wille, — ertheilt ihnen nicht der Geist die Weihe, »der Chaosordner Schicksalslenker.« Es ist das höchste Thema der Seelendiätetik: Die Gewalt der Bildung über die dunklen Kräfte der sinnlichen Natur zu erörtern; auszusprechen — was

geiſtige Cultur zur Begründung der Geſundheit Einzelner, wie ganzer Geſammtheiten, ja der Menſchheit im Großen vermag.«

Wer bei pſychologiſchen Forſchungen ſich angewöhnt hat, — wie es ein großer Herzenskenner fordert, — immer das Innere und Aeußere verflochten zu betrachten, als Ein- und Ausathmen des Einen lebendigen Weſens, — der wird die Ausſicht, die wir hier eröffnen, leicht überſchauen und faſſen. Nicht ſo derjenige, welcher gewohnt iſt, Geiſt und Körper als einen gewaltſam in ſich verbundenen Widerſpruch anzuſehen, und die Meinung Vieler zu theilen: daß jeder Genuß der ſinnlichen Natur ein Mord an der höheren ſei, und daß man den Geiſt nur auf Koſten des Körpers zu bilden vermöge. Traurige Anſicht, nach welcher dem armen Sterblichen von jener ſchöpferiſchen Kraft, die jede Sehnſucht in ſeinen Buſen legte, nur die Wahl zwiſchen einer oder der anderen Art des Unterganges gelaſſen ward! — Und doch: ſcheinen nicht die häufigen Beiſpiele von ſiechen Gelehrten und fetten Unwiſſenden dieſe Meinung zu beſtätigen? vom geſunden Landmanne und ſchwächlichen Städter? — Es kommt hier darauf an, daß man den rechten Begriff von Bildung habe. Jener Gelehrte hat vielleicht ſein halbes Leben der Betrachtung geometriſcher Figuren gewidmet, und die des Men-

schen darüber versäumt; er hat die Adern der Geschichte aufgewühlt, und das Gold der Gegenwart im Sande liegen gelassen; er hat den Kern der Dinge öffnen wollen, ohne die Schale zu berühren. Dieser Beleibte ist vielleicht nicht ganz so geistesarm, als es jenem Gelehrten scheinen mag; er hat die Kunst zu genießen, zu seinem Studium gemacht. Jener Landmann weiß gerade so viel, als nöthig ist, seiner sittlichen und bürgerlichen Pflicht zu genügen, und das ist wahrlich! nicht zu wenig für Menschen; dieser Städter weiß es nicht, und geht seinem selbstverschuldeten Geschicke entgegen. Echte Bildung ist harmonische Entwicklung unserer Kräfte. Sie nur macht uns glücklich, gut und gesund. Sie klärt uns über den Kreis auf, den wir, vermöge unserer Fähigkeiten, auszufüllen haben; sie lehrt uns unsere Kräfte erkennen, indem wir sie prüfend üben; sie läßt uns die Phantasie des Knabenalters und den raschen Willen der Jünglingsjahre dem klaren Lichte einer männlichen Vernunft unterordnen, ohne sie zu zerstören. Es ist also hier jener Theil der Seelen-Diätetik, dessen Bearbeitung an der eigenen Individualität vorzugsweise dem Alter der Reife, der Sonnenhöhe des Lebens zukommt.

Wenn der Hauptgrund des Kränkelns in der ängstlich übertriebenen Aufmerksamkeit auf die An-

gelegenheiten des lieben Körpers zu ſuchen iſt, — wie ein erfahrner Blick auf das Geſchlecht unſerer Mitgebornen überzeugt, — was kann dem Uebel ſicherer begegnen, als jenes höhere, geiſtige Streben, welches uns von einem niedrigen erhebend abzieht? Es iſt erbärmlich, jene kleinen Geiſter zu beobachten, wie ſie mit der unaufhörlichen Sorge für ihr unſchätzbares, materielles Daſein, dieſes ſelbſt leiſe zu untergraben jämmerlich befliſſen ſind! Der Arzt ſelbſt, den ſie ewig conſultiren, muß ſie verachten. Sie ſterben an der Sehnſucht nach dem Leben. Und warum? weil ihnen die Cultur des Geiſtes gebricht, welche allein fähig iſt, den Menſchen aus dieſer Miſere herauszureißen, indem ſie ſeinen beſſeren Theil entfeſſelt, und ihm Gewalt über den irdiſchen ertheilt. Ich will von den Ehrfurchtwirkenden Erſcheinungen des Stoizismus nichts ſagen; wir haben ſie mehr dem Willen als deſſen Gründen zugeſchrieben; aber wer ſind ſie, die das äußerſte, dem Sterblichen gegönnte Maß ſeines irdiſchen Bleibens mit geſunder Freudigkeit gemeſſen haben, — als die ernſten, den höchſten Ideen innig zugewendeten Geiſter, von Pythagoras an, bis auf Goethe? — Nur ein heiterer Blick ins Ganze gewährt Geſundheit, und nur Einſicht gewährt dieſen heiteren Blick. Der ſcharfſinnigſte Denker, der ſich am tiefſten in den wun-

derbaren Abgrund der Geistigkeit versenkt, und durch ruhige Beschauung ein von der Parze für den baldigen Schnitt bereitetes Leben zu verlängern gewußt hat, — der Denker, den man für den grübelndsten und vielleicht finstersten von allen hält, that den merkwürdigen Ausspruch, den er, nach seiner Weise, in geometrischen Formeln bewies: »Die Heiterkeit kann kein Uebermaß haben, sondern ist immer vom Guten; dagegen die Traurigkeit, ist immer vom Uebel. Jemehr aber unser Geist versteht, desto seliger sind wir.«

Das wichtigste Resultat aller Bildung ist die Selbsterkenntniß. Jedem Menschen ist von der Gottheit ein bestimmtes Maß zugeordnet, — ein bestimmtes Verhältniß der Kräfte, welche sich in einem abgegrenzten Kreise bewegen. Dieses Maß, nicht überschritten und nicht lückenhaft, bestimmt die Integrität, die Gesundheit des Individuums, als eines solchen; denn eben durch dieses Verhältniß ist Jeder Er selbst. Es richtig gemessen zu haben, ist die Krone menschlicher Weisheit; weiter bringt es doch Keiner, und mehr hat die Aufschrift des delphischen Tempels nicht verlangt. Wer dieses Maß seines individuellen Daseins mit jener echten Bildung, die selbst ein Sein und kein bloßer Besitz ist, auszufüllen weiß, der wird sein Leben und seine Gesundheit bewahren.

Er wird in einem freien, zwanglosen Zustande leben, nur sich selbst angehören, und mit Egmont der Natur gebieten können, jeden fremden, kranken Tropfen aus seinem Blute wegzuspülen. »Das höchste Gut, was Gott allen Geschöpfen geben konnte, war und bleibt: eigenes Dasein.« Wenn dieses Wort Herders wahr ist, so ist die Bildung der Schlüssel zum höchsten Schatze; denn, wie uns die Natur die Dauer der eigenen Existenz ihrerseits durch eine uns angeborne Kraft des Widerstandes und der Selbsterneuerung gesichert hat, so können wir unsererseits diese Gabe durch die selbsterrungene Macht des Geistes noch übertreffen. Der Leichtsinn, diese fröhliche Aeußerung der natürlichen Elasticität des Charakters, hat schon eine wunderbar erhaltende Kraft, und durchdringt, wie der Balsam eines feinen Aethers, unser ganzes Wesen mit Leben; und sollte der leichte Sinn, der daraus entspringt, daß wir ganz, klar und wir selbst sind, nicht tiefer und anhaltender wirken, als jener unbewußte, vergängliche Rausch? —

Hat der Gebildete den Kranz der Selbst-Erkenntniß errungen, so geschah dieß nur, indem er sich als Theil eines Ganzen fassen lernte und mit anderen Theilen desselben Ganzen zusammenhielt. Ja, man kann sagen, daß mit diesem Begriffe, sobald er lebendig wird, eigentlich die wahrhaft mensch-

liche Bildung anfängt, und mit ihr auch ein zufriedener, geistig-leiblicher Zustand. Man beobachte unbefangen und scharf den Hypochondristen, — und man wird mit Bedauern gewahr werden, daß sein Uebel eigentlich in einem dumpfen, traurigen Egoismus besteht. Nur für das jämmerliche, von tausend Feinden bedrohte, kleine Ich lebt, denkt und leidet er; abgewendet von allem Schönen und Großen, das die Natur und die Menschenwelt einem offenen Herzen bieten, theilnamlos für die Freuden, — und, was noch fürchterlicher ist! — für die Leiden seiner Brüder, lauert er mit qualvoller Beharrlichkeit auf jede leiseste Empfindung in den düsteren Winkeln seines bangen Selbst, und stirbt, gefoltert ein ganzes Leben lang. Andere sind ihm ein Gegenstand des Neides; er selbst ist sich ein Quell von Bangigkeiten, der nur mit dem Dasein zugleich versiegt. Das Leben, das er stets erhaschen will und stets verjagt, wird ihm endlich gleichgültig, und er versinkt in einen dumpfen, thierischen Zustand. Er kann nicht mehr mit dem reinen, gesunden Menschen sagen: »Nichts Menschliches ist mir fremd;« ihm ist alles Menschliche fremd; er klammert sich mit der unbewußten Verzweiflung eines Orestes, dem die rächenden Gottheiten sein Höchstes, die Selbstbesinnung allmälig rauben, an

das elende Stück der Erde an, das er sein Ich nennt, und sinkt mit ihm zur Scholle hin, die er sich aufgewühlt hat. Was ist ihm Welt, Natur, Menschheit, Bildung? Hypochondrie ist Egoismus, und Egoismus ist Rohheit. Gebt dem Geiste dieses Unglücklichen, wenn es noch Zeit ist, eine Richtung gegen das Ganze, öffnet sein Herz und seinen umnebelten Blick dem Schicksale seines Geschlechtes, — mit Einem Worte: bildet ihn! — und der Dämon, der keinem Nerven- und Magen-stärkenden Tränkchen wich, wird vor dem Lichte des geistigen Tages sich verbergen. Und wäre Heilung unmöglich, so liegt doch Tröstung darin, mit dem unglücklichen Dichter zu sagen:

»Alles leidet! ich allein
Soll erhalten über Schmerzen,
Unter Gräbern glücklich sein?«

Wenn dem Kranken die Aufgeschlossenheit für's Ganze so viel frommt, wie viel mehr wird sie dem Entstehen des Uebels vorbeugen! Aus solchen Gesinnungen und Erkenntnissen gehen die höchsten praktischen Resultate hervor, zu denen der Mensch gelangen kann, und welche allein die Gesundheit, insofern sie sein eigenes Werk ist, bedingen: Selbstüberwindung und Resignation; in ihrem Gefolge die Mäßigung, an welcher beide gleich viel Antheil

haben. Iſt es ein Großes, die Energie eines kräftigen Willens zu rechter Stunde zu bethätigen, ſo iſt es ein noch Größeres, ſie zu rechter Stunde aufzugeben; ein Entſchluß, den nur die Bildung zu reifen vermag, indem ſie den Geiſt zur Idee der Geſetzmäßigkeit erhebt, vor welcher alle Willkür zur Thorheit wird. Der Wille wirkt, lebhaft angeregt, am deutlichſten in vorübergehenden Zuſtänden, die Vernunft in chroniſchen Seelenleiden — ſo wie die Freude den Lebensproceß augenblicklich erhöht, und, oft wiederholt, erſchöpft, während die Heiterkeit ihn gelinde, aber ſtetig aufrecht hält, und, man möchte ſagen, einen nährenden Einfluß ausübt. »Erhebung — hat irgend ein geiſtreicher Mann geſagt — iſt das beſte Mittel, aus allen Colliſionen zu kommen, geſellſchaftlichen wie natürlichen.« Zu erheben aber vermag den Menſchen nur die Betrachtung, die Tochter der Vernunft. Gedanken Gottes beſeelen dieſes unermeßliche All, und der Menſch, der die ſeinen entwickelt, vermählt ſich mit ihnen und nimmt Theil an dem quellenden Leben, das die unendliche Schöpfung durchſtrömt. In das Meer der Beſchauung verſenkt, untertauchend, den Selbſtwillen den Wogen des Ewigen hingegeben, mäßig und zufrieden, durchlebt der Bramine in heiterer Geſundheit einen Zeitraum, den kein,

raſtlos mit Nichts beſchäftigter Europäer erlebt. Stiefmütterlich von der Natur bedacht, gründet ſich Kant, aus großen Gedanken Kraft und Fülle saugend, eine dauernde Geſundheit, und liefert den Hypotheſen der Forſcher einen Beleg, welche ſchon lange die Verwandtſchaft der Indoſtaner und der Teutſchen nachzuweiſen ſich bemühen. Man kann nicht ſagen, daß Wieland, dieſes Muſterbild eines harmoniſchen Lebens, wiewohl er ein Dichter war, durch Phantaſie oder heftige Intention das liebliche Wunder ſeines ſchönen Daſeins geleiſtet habe: es war die gleichmäßige Ausbildung ſeiner geiſtigen Kräfte, die Richtung ſeines hellen Verſtandes auf das Geſetzliche im Gange der Natur, was ihm, freilich nebſt einer glücklichen Organiſation, das frohe, geſunde Alter verſchaffte, das in der deutſchen Literatorengeſchichte wie ein freundlicher Mythos daſteht. Iſt doch das Denken an und für ſich eine wahrhaft menſchengemäße, wohlthätige, beglückende Beſchäftigung, die zwiſchen Zerſtreuung und Fixirung eine gedeihliche Mitte hält, und den Menſchen ſeiner höheren Beſtimmung gelinde zulenkt, indem ſie ſeiner irdiſchen entſpricht! Wie wohl thut dieſer Blick in die große Verkettung der Weltkräfte, welche alle irgendwo in einander greifen und auf eine letzte, beſeeligende Einheit hindeuten!

Sage Niemand, daß unsere Zeit ein trauriges Gegenbeispiel liefere, wenn von der Wirkung der intellektuellen Cultur auf die physische die Rede sei; daß es scheine, als nehme mit der Verfeinerung des Verstandes, mit der Aufklärung, vielmehr die Schwächlichkeit und Kränklichkeit der Generation zu! — Ist Verfeinerung echte Bildung? Hat echte Bildung da, wo unser Jahrhundert sie wirklich in's Leben rief, nicht die erfreulichsten Früchte gezeitigt? Und wo vielleicht vorzeitige, überspannte Anregung des intellektuellen Lebens auf das physische wirklich störend eingewirkt haben mag, — hat da nicht jenes selbst wieder den Balsam für die Wunden mitgebracht, welche es diesem schlug? Sind nicht durch Lektüre, Dialog und eigenes Denken die herrlichsten Ressourcen eröffnet, an denen wir uns wieder zu erneuen, zu erfrischen gewiß sind? Es ist nicht die Rede von der Umwandlung eines dürftigen Organismus; Wunder wirkt eher Phantasie oder Glaube, des Verstandes Sache sind sie nicht; aber man beobachte wahrhaft gescheidte, klare Menschen, und man wird sie weit weniger über Verstimmungen und Uebelsein klagen hören, als beschränkte, denen ihr Unterleib das Sinnbild der ganzen Erdkugel ist.

Haben wir durch Kunſt unſere Einbildungskraft erquickt, durch Sittlichkeit unſeren Charakter geſtählt, und durch Bildung unſer Daſein erweitert und begnügt, ſo werden wir den Gewalten mit Leichtigkeit widerſtehen, welche die rohen Elemente täglich aus allen Winkeln des Univerſums feindlich ausſenden, uns zu verwandeln, zu zerſtören. Wir gewahren mit inniger Befriedigung, daß die geiſtigen und leiblichen Beſtrebungen und Thätigkeiten jeder Art zu Einem Ziele hinwirken — uns zu vollenden, zu beglücken; daß Leben, Kunſt, Wiſſen, Strahlen Einer Sonne ſind, an deren Lächeln alles Daſein gedeiht. Und indem wir unſere bisherigen rhapſodiſchen Betrachtungen überblicken, bemerken wir, daß wir eigentlich ein einziges Thema dreimal variirt haben, oder Eine Melodie auf drei Inſtrumenten geſpielt, — indem wir den Menſchen, der ewig Einer iſt, wenigſtens für die Beobachtung zu trennen verſuchten. Es iſt eine Selbſtwiederholung, und iſt auch keine; denn wie das Verhältniß der Kräfte und Richtungen in jedem Einzelnen verſchieden iſt, ſo wird Jeder, der unſere Reflexionen ſeiner Aufmerkſamkeit werth hält, nach ſeiner Weiſe damit zu verfahren wiſſen, und die träumende, wollende oder denkende Richtung in ſich aufrufen oder beſchränken, — oder jene Methode verſuchen, die

wir im Folgenden, zur Begründung eines gesund-frohen Zustandes, in Vorschlag bringen. *)

*) Wie sehr unsere vorschreitende Zeit den Werth der Intelligenz auch in Bezug auf das physische Wohl des Geschlechtes begreifen und schätzen lernt, zeigen die neuesten praktischen Erörterungen Brigham's. Er sucht in denselben nachzuweisen, daß Gelehrte meist ein hohes Alter erreichen, daß die Sterblichkeit in allen Ländern im Verhältniß zu den Fortschritten der Civilisation sich vermindert habe, wobei er einen großen Werth auf die Mäßigkeitsvereine legt, — und daß zumal in der Veredlung der Vergnügungen das vorzüglichste Mittel zu suchen sei, durch welches die Bildung ihr Heil über das körperliche Wohlsein verbreite. Was sich sonst, zumal aus geschichtlichen Belegen, für diese fruchtbare Ansicht beibringen läßt, hat, ohne das zu übersehen, was man dagegen sagen kann, Dr. Weiglein (in der Gesundheitszeitung, redig. v. Dr. Beer 1837 Nr. 80.) mit Umsicht und Belesenheit vortrefflich auseinander gesetzt. —

VI.

Die Leidenſchaften ſind Mängel oder Tugenden, nur geſteigerte.

Goethe.

Man würde dieſe Aufſätze doch für gar zu willkürlich und unvollſtändig halten, wenn darin der Temperamente und Leidenſchaften nicht wenigſtens mit Einigem gedacht würde. Freilich iſt an den Temperamenten wenig mehr zu temperiren, und alſo für die Seelendiätetik wenig zu gewinnen; freilich iſt über die Leidenſchaften mit und ohne Leidenſchaft ſchon ſo viel geredet worden, und ſie beherrſchen uns noch immer; freilich hätte ich gehofft, daß ſich das für unſeren Zweck Weſentliche darüber aus dem Geſagten von ſelbſt entwickle — aber wie es Leſer gibt, denen man Freude macht, wenn man ihnen Vieles verſchweigt, ſo gibt es Mehrere, denen man Alles ſagen muß. Mögen daher Jene zu Gute halten, was ich, Dieſen zu Liebe, noch beizufügen im Begriffe bin. Es ſind nur zerſtreute Be-

merkungen. Die Capitel der Psychologie und Lebensphilosophie, wo sie hingehören, mag sich Jeder hinzudenken, wenn wir nicht ein ganzes Lehrbuch hier einschalten sollen.

Es gibt im Grunde nur zwei Temperamente, — von welchen die allbekannten vier und die wenig bekannten Millionen nur Modificationen, und wieder Combinationen dieser Modificationen sind: nämlich ein actives und ein passives. In diese zwei Hauptformen werden sich die einzelnen Glieder der großen Kette des menschlichen Geschlechtes bequem unterscheiden lassen. Glieder, welche andere umklammern, und Glieder, welche sich von andern umklammern lassen. *)

Wie der Charakter das Ganze des gebildeten Wollens umfaßt, so ist das Temperament nichts Anderes, als das Ganze der angebornen Neigungen. Die Neigung aber ist nur der Stoff des Willens; und wird, von ihm beherrscht, zum Charakter, —

---

*) Lavater, Zimmermann, v. Hildenbrandt, sind in ihren Werken derselben Ansicht. Der ehrwürdige Verfasser des uralten, unter den hippokratischen Schriften befindlichen Buches »von der Diät« bekannte sich zu ihr. Die Brown'sche Schule, den Gegensatz von Sthenie und Asthenie fest haltend, war ihr geneigt.

ihn beherrſchend, zur Leidenſchaft. Das Temperament iſt alſo die Wurzel der Leidenſchaften, und es gibt auch nur zwei große Gruppen von Leidenſchaften, wie es zwei von Temperamenten gibt. Einſichtsvolle Pſychologen und denkende Aerzte haben das immer gefühlt, und Jene haben die Temperamente in thätige und leidende, dieſe die Leidenſchaften (ſagen wir lieber mit einem Fremdworte: Affecte, um der deutſchen Wortklauberei nicht zu verfallen,) in erregende und niederſchlagende unterſchieden. Die gewöhnlich als ſanguiniſch und choleriſch bezeichneten bilden unſer actives, die als phlegmatiſch und melancholiſch bekannten, unſer paſſives Temperament. Es iſt nicht wahr, wie man denken möchte, und hin und wieder wohl auch äußern hört, daß die trägen Temperamente bei der praktiſchen Philoſophie des Lebens ein leichtes Spiel haben. Die Trägheit iſt die ſtärkſte Kraft in der Natur, und am Menſchen weit ſchwerer zu überwinden, als die Lebhaftigkeit. Auf Ueberwindung aber beruht die Diätetik der Seele, — und echte Lebensweisheit iſt der Bewegung hold, nicht dem Stillſtande. Hier heißt es wieder: das eigene Maß erkennen, zu welchem jeder Einzelne gebildet, in welchem er geſund iſt, — und demgemäß ſich beruhigen oder anregen. Gleichgültigkeit iſt der eigentliche Tod. Hiermit iſt das Vorur-

theil, welches die Leidenschaften in ihrer Quelle austrocknen möchte, bekämpft. Diese Quelle ist die Neigung. Ohne Neigung kein Interesse; ohne Interesse kein Leben. Die Alten haben gedichtet, daß die Musen die Töchter der Erinnerung sind; die Mutter der Erinnerung aber ist die Liebe. Die Neigung muß erst vorhanden sein, ehe die Weisheit ihr eine Richtung vorzeichnen kann. Die Schwester der mangelnden Neigung ist die entsetzliche Langeweile, — ihr Bruder der Müssiggang; eine furchtbare Sippschaft. »Wer mich verwundet — klagt ein lebhafter, beweglicher Autor — hat nur meinen Körper verletzt; wer mich aber langweilt, ermordet meine Seele.« Und wer sich selbst langweilt? frägt die Diätetik der Seele weiter. Liebe und Haß; das sind die tiefsten Gründe unseres Lebens. Es nützt uns hier wenig, zu wissen, daß auch der Haß nur eine verborgene Liebe, wie der Tod ein geheimes Leben ist. Genug, daß beide Aeußerungen des Einen Lebens: Anziehen und Abstoßen, zu dessen Gesundheit gehören. Auch Unmuth ist ein Element lebendigen Wirkens, und der psychische Mensch kann dessen so wenig entbehren, als der physische der Galle. Ueberhaupt: Leidenschaften sind Kräfte, — so gut wie andere intellektuelle oder körperliche. Muth kann sich Niemand aufdemonstriren; ein leichter Grad des Unwillens wird

ihn erregen und waffnen. Kräfte muß man nie vernachläſſigen oder gar ertödten; man muß ſie ſtudiren, zu bändigen, zu ſteigern, zu ordnen, zu beherrſchen ſuchen. Das iſt Alles. Spricht nicht der beſonnene Leſſing von einer Leidenſchaft für's Wahre? Iſt nicht Begeiſterung ein Affect? und iſt ſie nicht die Flamme, die das Leben des Menſchen, das geiſtige wie das irdiſche, nährt und erhält? ſie hebt über hundert Klippen, an welchen kalte Berechnung zerſchellt; ſie füllt mit einer Wärme, in welcher ungeahnte, mächtige Kräfte der Erhaltung wie der Heilung ſich entfalten. Wer ſich beobachtet, fühlt, wie heilſam ihm die friſche Bewegung der Seele iſt. Tüchtige Menſchen vor Anderen lieben ſich einen Schauplatz der Uebung, — eine Erregung im Innern oder in der Außenwelt. Cato der ältere, — erzählt ſein griechiſcher Biograph — war nur recht glücklich, wenn Jupiter donnerte. — »Aber — wendet ihr mir ein — bewahrt ein leidenſchaftloſes Leben nicht vor der Selbſtaufreibung? erhält man nicht Inſekten durch Jahre unter der Hülle ihrer Verpuppung? Pflanzen im Keller verſperrt, bleiben ſie nicht länger am Leben, als die in der freien Atmoſphäre, deren Säfte durch die mütterliche Wärme der Erde in ſteter Bewegung erhalten werden? Was ſagſt du vom Murmelthiere, von in Steinen verſchloſſenen Krö-

ten?« — Ich sage, daß ein langes Leben deßhalb nicht ein gesundes ist, und daß Menschen keine Kröten sind. Und wenn die Leidenschaften — die gesteigerten Neigungen — zu gar nichts gut wären, so sind sie es dazu, um die Leidenschaften zu bekämpfen. Reflexion allein wird nie im Stande sein, einen Affect zu vernichten, — kaum, ihn zu beschwichtigen; aber wohl kann durch eine heftige Neigung die andere balancirt werden; die Liebe durch den Stolz und umgekehrt; der Unwille durch die Freundschaft u. s. w. Die Natur selbst, die weiseste und sicherste Erzieherin, leitet den Menschen durch Neigungen; sie aber weiß am besten, wo er zu fassen ist. Plato nannte Leidenschaften »die Fieber der Seele,—« weil sie Krisen darstellen, welche, wie jene körperlichen, oft die eingewurzeltsten Uebel der Seele heilen, — durch Reinigung, durch einen läuternden Proceß. Was nun von den anerkannt schlimmen gilt, das braucht man von den besseren gar nicht erst zu beweisen. Nur das will ich anführen: daß von allen Affecten Hoffnung der belebendste, also für die Diätetik der Seele der wichtigste ist. Diese himmlische Vorempfindung ist nichts Anderes, als ein zarter Theil unseres Selbst, ein holdes Ich, das sich nie vernichten lassen will.

Damit es aber nicht scheine, als nähmen wir

die Leidenschaften in unsern Schutz, so wollen wir nur gleich hinzufügen, daß alles Günstige, was wir ihnen zugeschrieben, nur zu erwarten sei, so lange sie unter einem gewissen Grade erhalten werden; das heißt: so lange sie activ sind. Denn die activen Leidenschaften, wenn sie die Linie der Mäßigung überschreiten, werden passiv. Activ ist Alles, was sich der vernünftigen Seite des Menschen anschließt, weil er nur in dieser Sphäre als Mensch thätig zu sein vermag; passiv ist Alles, was der Sinnlichkeit unterliegt, indem hier der Mensch rohen Naturkräften leidend anheim fällt. Diese Richtung vorzuzeichnen liegt an uns. Rührung ist belebend, so lange sie Bewunderung ist; wenn sie zum Mitleid wird, zieht sie uns herunter, und wird schwächend. Heftiger Zorn ist nicht, wie man wähnen möchte, activ. Der von ihm, wie von einem Dämon Ergriffene leidet seinem besseren Theile nach, und der heftigste Zorn wird selbst in seinen Aeußerungen passiv. »Es war nicht Ruhe — sagt Plutarch vom Stillschweigen des Coriolanus — es war Stärke des Zornes; welches Unwissende — setzt er hinzu — für keine Betrübniß halten.« Heftige Leidenschaften — so paradox es auf den ersten Blick scheinen mag — kommen mehr der Schwäche zu. Das Unglück erregt sie zumeist, das unsere eigentlichste, innigste

Stärke, das den Geist in uns niederdrückt. Der Knabe weint, wüthet, und will sich den Kopf einrennen, wo der Mann mit ernster Fassung der Zukunft entgegen wirkt. Sanfte Leidenschaften erheitern den Horizont des Daseins; bewegen, ohne zu ermüden; erwärmen, ohne zu verzehren, und verklären allmälig die Flamme, die in jedem Busen brennt, zum stillen, befruchtenden Segenslichte. Sie sind die Insignien wahrer Stärke, welche das Scepter der Geistesherrschaft nie aus den Händen läßt.

Soll ich über die leiblichen Wirkungen der Leidenschaften noch ein Wort verlieren? Ist Jemand, der sie nicht erfahren — nicht beschrieben hat? Wer kennt nicht das klare, glänzende Auge, den größeren schnelleren Puls, das freiere Athmen, das blühende Gesicht, die glatte Stirne des Freudigen? Wer nicht das Zittern, Stammeln, die Kälte, den Hautkrampf, das sich sträubende Haar, das Herzklopfen, die Angst, das beengte Athmen, die Bläße, den gesunkenen Puls, die Uebelkeiten des Furchtsamen? das Toben in den Adern des Zürnenden? sein blutrothes Antlitz, den sichtbar schlagenden Puls, das keuchende Athmen, die wilden Blicke und alle Vorboten des Schlagflusses? —

Es ist ja keine Erfindung der deutschen Poeten, daß auf »Schmerz« gerade »Herz« reimt. Da klopft

die Leidenschaft sinnlich an, da drückt und ängstiget ihre Hand, und Störung des Kreislaufes ist immer das erste Zeichen ihrer physischen Gewalt. Was fehlgeschlagene Hoffnung auf den Körper vermag, haben viele denkende Aerzte in ihren Schriften auseinandergesetzt; Ramadge, in seinem so bekannt gewordenen Buche über die Auszehrung, leitet einen großen Theil der in England so häufigen Lungensuchten von den zerstörten Plänen und Hoffnungen her, die dort vielleicht öfter als sonst wo auf der Erde vorkommen. Es ist auch begreiflich, daß die aus chronischer Traurigkeit entstehenden Congestionen nach der Brust allmälig die Anlage oder Entwicklung so trauriger Uebel bedingen. Wie sehr die Reue, dieses bitterste und unfruchtbarste Gefühl, den Unglücklichen herab bringt, den es foltert — sollte Jeder gesehen haben, um sich davor zu bewahren.

Temperamenten und Leidenschaften wird, wie wir schon angedeutet, auf dreierlei Weise entgegen gewirkt: durch Gewohnheit, Vernunft und Leidenschaften.

Das Vermögen, sich etwas anzugewöhnen, ist die liebevollste Anstalt der gütigen Vorsehung, den Geschöpfen Dauer zuzusichern. Es ist die Kraft der Lebendigkeit, sich zu behaupten, und das Fremde leise in sich selbst zu verwandeln. Sich zum Rechten ge-

wöhnen, ist der Inbegriff der ganzen Moral, und zugleich der Seelen-Diätetik.

Die Vernunft wirkt nie im Augenblicke des Affectes. Sie wirkt aber dadurch, daß sie, indem sie den Menschen bildet, das Eintreten solcher Augenblicke in Voraus verhütet; dadurch, daß sie die werdenden Neigungen, die zarten Keime der Leidenschaften, allmälig einer gebildeten Gewohnheit unterwirft. Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung; sie ist Gleichgewicht der Bewegungen.

Wie sich die Leidenschaften einander dämpfen, haben wir gesagt. Aber sie erregen sich auch wechselseitig; active die übrigen activen, passive die passiven. Man braucht also vorerst in einem bestimmten Individuum nur Eine, welche eben diesem Naturell in seiner jetzigen Stimmung am meisten zusagt, anzuklingen, so tönen nach und nach schon auch die Saiten der übrigen mit, bis das ganze Instrument in die Stimmung kommt, die ihm das rechte Lied seines Lebens abzuspielen gestattet. Denn nicht Schweigen, sondern Harmonie wird von ihm gefordert. Und wenn es erlaubt ist, sich selbst zu citiren, so schließe ich mit den Worten, die ich zu einer anderen Zeit niederschrieb: Göttliche Apathie und thierische Indifferenz werden nur zu oft verwechselt. Diese ist der Zustand der Larve, jene der des Schmetterlings.

Nun aber glaube ich dem Leſer einen großen Gefallen zu erweiſen, indem ich, ehe wir weiter ſchreiten, meine wenigen Andeutungen über die Leidenſchaften durch das Folgende ergänze, welches die Bearbeitung einer alten Abhandlung über denſelben Gegenſtand iſt, die wenigen unſerer Leſer zugänglich ſein möchte.

VII.

— — — Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti, si non, his utere mecum.

Horat.

„Die Meisten, welche von den Affecten geschrieben haben, scheinen nicht von natürlichen Dingen, die dem Gesetze des Alls unterworfen sind, sondern von Dingen, die außerhalb der Natur sind, zu sprechen. Sie beweinen, belachen, bestaunen und verachten den Menschen, statt ihn zu studiren. Ich aber denke so: Nichts geschieht in der Natur, was man ihr vorwerfen dürfte; denn sie ist immer und überall die Eine, und folgt einem unwandelbaren Gesetze. Haß, Zorn, Neid u. s. w., an sich betrachtet, folgen also aus derselben Nothwendigkeit, als alles Uebrige; sie erkennen mithin bestimmte Ursachen an, durch welche sie verstanden werden können, und haben bestimmte Eigenschaften, welche unserer Wißbegierde eben so würdig sind, als die Eigenschaften aller andern Dinge, an deren Betrachtung wir uns ergötzen

Wir wirken, wenn etwas in oder außer uns geſchieht, deſſen wahre Urſache wir ſind; das heißt: wenn aus unſerem Weſen etwas folgt, was aus dieſem Weſen begriffen werden kann. Wir leiden, wenn ſich in uns etwas ereignet, wovon wir nur zum Theile die wahre Urſache ſind. Affekt iſt, was unſeren Körper dergeſtalt afficirt, daß ſeine Kraft zu wirken dadurch erweitert oder beſchränkt wird. Wenn wir alſo von ſolchen Affekten die wahre Urſache ſind, ſo wird der Affekt zur Handlung; wo nicht, zum Leiden. So wirkt denn unſer Geiſt Manches, und Manches leidet er: ſo lange er nämlich wahr und er ſelbſt iſt, d. h. klare Ideen hat, wirkt er; ſobald er irrt, leidet er. Daraus folgt, daß unſer Geiſt um ſo mehr den Leidenſchaften unterworfen ſein wird, je mehr er dem Irrthum verfällt; je mehr er ſich zur Wahrheit bildet, deſto activer wird er ſein.

Freude iſt der Affekt, welcher den Geiſt zu höherer Vollkommenheit erhebt; was ihn ſeiner Thatkraft beraubt, iſt Traurigkeit. Liebe iſt nichts anders, als Freude, von der Vorſtellung einer äußern Urſache begleitet, — Haß nichts anders als Traurigkeit, von einer ſolchen Vorſtellung veranlaßt. Die Aehnlichkeit eines Gegenſtandes mit einem, der uns einſt Freude oder Trauer erregte, erregt nun Liebe oder Haß in uns, deren Gründe uns nicht gleich

klar ſind, — was wir dann Sympathie und Antipathie nennen.

Die Ohnmacht des Menſchen, ſeine Affekte zu mäßigen, zu beherrſchen, nenne ich Knechtſchaft. Der Geiſt hat ſein Recht den äußeren Dingen abgetreten, ſo daß er nun gezwungen wird: das Beſſere zu billigen und dem Schlimmeren zu folgen. Und wie Geiſt und Körper innig verbunden zu betrachten ſind, ſo wird nun auch dieſer der Gewalt der äußern Natur, deren er ein Theil iſt, dahin gegeben. Darum habe ich meinen Geiſt zur Freudigkeit geſtimmt, weil Thränen, Seufzer, Furcht u. dgl. Zeichen einer ohnmächtigen Seele, zugleich Hinderniſſe der Tugend und der Geſundheit ſind. Je geſünder aber der Körper iſt, deſto geeigneter iſt er, den Geiſt mit Stoffen zu verſorgen, woraus dieſer ſich bildet und ſeine Macht erweitert. Welche Freudigkeit ich aber meine, will ich bald erklären.

Nach der Vernunft handeln, heißt nichts anders, als: dasjenige thun, was aus der Nothwendigkeit unſerer Natur, an ſich betrachtet, folgt. Die Natur aber jedes Weſens ſtrebt, ſich in ihrem Daſein zu erhalten. Ein freier Menſch wird an keine Sache weniger denken als an den Tod, und ſeine Weisheit wird keine Betrachtung des Todes, ſondern des Lebens ſein. Denn ein freier Menſch, das iſt ein

Mensch, der nach der Vernunft lebt, wird nicht von der Furcht beherrscht, sondern strebt, durch Wirksamkeit, sich in seinem Dasein zu erhalten. Er sucht die Dinge, wie sie an sich sind, zu begreifen, und die Hindernisse der wahren Erkenntniß zu beseitigen; als da sind: Haß, Zorn, Neid, Stolz, Dünkel, — damit er handeln und sich freuen könne.

Alle unsere Bemühungen und Triebe folgen aus der Nothwendigkeit unserer Natur; dergestalt, daß sie entweder durch diese allein, als durch ihren nächsten Grund, zu begreifen sind, oder insofern wir uns als Theile der Natur betrachten, welche an sich, ohne Bezug auf andere Individuen, nicht begriffen werden können. Jene Triebe, welche so aus unserm Wesen folgen, daß sie aus diesem allein zu verstehen sind, beziehen sich auf den Geist, insofern dieser in klaren Ideen lebt; die übrigen Triebe beziehen sich nicht auf den Geist, außer insofern er unklar ist. Ihre Gewalt darf man keine menschliche nennen, weil sie von den Dingen außer uns abhängt. Daher heißt man billig jene: Thätigkeiten, und diese: Leidenschaften. Denn jene zeigen unsere Kraft, diese unsere Schwäche und Unwissenheit. Jene sind immer gut, diese bald gut, bald übel. Für's Leben ist es also zuvörderst nützlich, die Vernunft, nach Kräften, zu bilden; und in diesem Einen ruht alle

Glückſeligkeit des Menſchen, welche ja nichts anders iſt, als jener Friede des Gemüthes, welcher der Anſchauung Gottes entquillt. Die Vernunft bilden iſt aber wieder nichts anderes, als die Gottheit in den nothwendigen Geſetzen der Natur erkennen zu lernen. Das alſo iſt der höchſte Zweck, das der lebhafteſte Affekt des in der Vernunft lebenden Menſchen, durch den er alle übrigen Affekte zu beherrſchen ſtrebt: ſich, und alle Dinge, die in ſeinem Kreiſe liegen, klar begreifen zu lernen.

Ein Affekt, der zur Leidenſchaft geworden iſt, hört auf Leidenſchaft zu ſein, ſobald wir uns von ihm einen klaren Begriff gemacht haben. Denn alle Leidenſchaft iſt ein verworrener Begriff. Es gibt aber keinen Affekt, von dem wir nicht einen klaren Begriff erlangen könnten. Klar begreifen wir, was wir im Zuſammenhang mit den Geſetzen des Weltalls begreifen, im Sinne der ewigen Gerechtigkeit. Man lernt hieraus zweierlei: erſtens, wie viel der Menſch vermöge, ſein Leiden, inſofern es aus Affekten entſpringt, zu mindern; zweitens: daß Thätigkeit und Leiden dem Menſchen aus Einem Triebe kommen. Die Natur des Sterblichen iſt z. B. ſo geartet, daß Jeder wünſcht, die Uebrigen möchten nach ſeinem Sinne leben. Dieſer Wunſch wird in Jenem, der nicht nach der Vernunft lebt, zum Lei-

den, welches Dünkel heißt; in Jenem, der im Geiſte lebt, zur Tugend, welche ſich im thätigen Streben äußert. So ſind alle Triebe Leidenſchaft, ſo lange ſie verworrenen Begriffen entſpringen, — Handlungen, ſobald ſie der Erkenntniß angehören.

Es gibt alſo kein wirkſameres und herrlicheres Mittel die Affekte zu zähmen, als: ihr Verſtändniß. Wenigſtens läßt ſich innerhalb den Grenzen unſerer Macht kein anderes erdenken; denn darin einzig beſteht die Gewalt unſeres Geiſtes: klare Ideen zu bilden.

Je mehr die Vernunft alle Dinge unter dem Begriffe der Nothwendigkeit auffaßt, deſto mehr erlangt ſie Gewalt über die Leidenſchaften, deſto weniger leiden wir alſo. Je deutlicher dieſe Einſicht in uns jedes einzelne Verhältniß beleuchtet, deſto mehr wächſt die Gewalt. Die Erfahrung beſtätigt das. Denn wir ſehen, daß die Trauer über einen Verluſt ſich mildert, wenn wir einſehen, daß das Verlorne auf keine Weiſe zu retten war. Wir ſehen, daß Niemand ein Kind bedauert, weil es nicht ſprechen, gehen und converſiren kann, oder weil es ſo viele Jahre ſeiner unbewußt hinlebt. Aber wenn die meiſten Menſchen im Zuſtande Erwachſener, und nur Ein und der Andere als Kind zur Welt kämen, dann würde Jeder die Kinder beklagen; weil dann die Kindheit nicht als Naturnoth-

wendigkeit, sondern als eine traurige Ausnahme von den Gesetzen der Natur erschiene.

Das Beste also was wir thun können so lange wir noch zu keiner klaren Erkenntniß unserer Neigungen gelangt sind, ist: daß wir eine rechte Art zu handeln, gewisse Dogmen des Lebens, feststetzen und unserm Innern eindrücken, die wir den einzelnen Zuständen des Daseins anpassen, damit unser Wesen allmälich von ihnen durchdrungen und geläutert werde. Unter die Dogmen des Lebens gehört es z. B. daß durch Liebe der Haß zu bezwingen sei. Um dieses Gesetz stets bereit zu haben, mögen wir die Seligkeiten bedenken, die unserm Geschlechte aus der Liebe zufließen und daß die Menschen nach unabänderlichen Impulsen der Natur handeln, — dann wird das Unrecht, das sie thun, und das unsern Zorn erregen möchte, nur einen kleinen Winkel unserer Einbildungskraft einnehmen. Aber das ermahne ich: daß wir bei diesem Ordnen der Gedanken immer das vor Augen haben sollen, was an jeder Sache Gutes ist, damit uns immer das Gefühl der Freudigkeit zum Handeln bewege. Wenn Jemand einsieht, daß ihn der Ruhm anreize, so denke er dem nach, was am Ruhme Aechtes und Gutes ist, und wie der wahre Ruhm zu erlangen sei; nicht aber über seinen Mißbrauch, seine Vergänglichkeit u. dgl., worüber sich nur ein krankes

Denken quält. Solche Vorstellungen peinigen den Ehrsüchtigen, dessen Pläne gescheitert sind, und der, indem er seine Galle ausschuttet, weise scheinen will. Gewiß ist es, glaubt mir, daß Jene den Ruhm am heftigsten begehren, die ewig von seiner Richtigkeit deklamiren. Der verarmte Geizhals hört nicht auf, vom Mißbrauch des Geldes, von den Lastern der Reichen zu schwatzen; der unglücklich Verliebte klagt unaufhörlich über die Unbeständigkeit des weiblichen Geschlechtes; und beide erreichen nichts, als daß sie ihr Elend vermehren, und beweisen, wie sie nicht nur es nicht zu ertragen wissen, sondern das Glück Anderer mit scheelem Auge ansehen.

Ein Affekt kann durch nichts besiegt werden, als durch einen stärkeren. Die stärkeren sind die thätigen, die sich auf den Geist des Menschen beziehen. Je mehr der Geist umfaßt, je mehr er alles Einzelne auf Eines zu beziehen fähig wird, desto lebhafter werden die Affekte, die ihm angehören. Nun aber kann es der menschliche Geist so weit bringen, daß sich in ihm die Gestalten aller einzelnen Dinge auf die Idee der Gottheit beziehen, die höchste, die ihm erreichbar ist. Hieraus entquillt die Liebe zu Gott, der reinste, beste und stärkste aller Affekte. In ihr verschwindet alles Andere; wer sie ergreift, wandelt thätig im klaren Lichte; und mit ihr ist Alles ausgesprochen, was sich

über die Beſiegung der Leidenſchaften überhaupt ſagen läßt.

Aber auch dieſer Affekt hat ſeine Wurzel in der Erkenntniß; wie alle thätigen, aus ihm entſpringenden. Je mehr wir alle einzelnen Dinge verſtehen lernen, deſto mehr nähern wir uns der Erkenntniß des Höchſten. Aus dieſer Erkenntniß fließt dann die innigſte Befriedigung des Geiſtes, die ſich erdenken läßt. Das iſt die Freudigkeit, von welcher ich oben geredet habe. Liebe — ſagte ich — iſt nichts anders als Freude, von der Vorſtellung ihrer Urſache begleitet. Die Freude aber, womit wir Alles umfaſſen, weil wir in Gott die Urſache von Allem erkennen, muß eine ewige Liebe in uns gebären. Sie überwindet Alles, weil ſie ſelbſt unüberwindlich iſt.

Wir ſehen alſo hieraus klar ein, worauf unſer ganzes Heil, unſer Glück, unſere Freiheit, unſere Geſundheit, beruht: nämlich in der beharrlichen und unwandelbaren Liebe zu Gott. Die Ueberzeugung der Menge freilich! iſt eine andere. Frei glauben ſie zu ſein, wenn ſie ihren Gelüſten gehorchen dürfen; ihren Rechten glauben ſie etwas zu vergeben, wenn ſie ſich ewigen Geſetzen unterwerfen ſollen. Sie wiſſen nicht, daß Seligkeit nicht der Lohn der Liebe, ſondern die Liebe ſelbſt iſt, und daß wir ihrer nicht theilhaft werden, weil wir unſere Leidenſchaften be-

zwingen, ſondern daß wir dieſe bezwingen, weil wir ſelig ſind.

Hiemit habe ich Alles, was ich von der Gewalt des Geiſtes über die Leidenſchaften, von der Freiheit des Geiſtes, zu ſagen gedachte, geſagt. Es geht daraus hervor, um wie viel mehr der Weiſe vermöge als der Thörichte. Denn dieſer wird von den äußern Dingen im Kreiſe herumgejagt, kommt nie zur Befriedigung in ſich ſelbſt, lebt Gottes, der Welt und ſein ſelbſt unbewußt, und hört in demſelben Augenblicke auf dazuſein, in welchem er aufhört zu leiden. Der Weiſe aber, als ſolcher, wird im Innern von keinem Sturme bewegt; ſondern Gottes und der ewigen Nothwendigkeit eingedenk, hört er niemals auf, zu ſein, zu wirken. Und wenn auch der Weg, den ich hiezu vorgezeichnet habe, gar ſchwierig ſcheint, — glaubt mir, zu finden iſt er doch. Und wahrlich! ſchwierig muß es ja wohl ſein, was ſo ſelten gefunden wird. Denn wie könnte es geſchehen, wenn das Heil bereit läge, und ohne Mühe zu gewinnen wäre, daß es faſt von Allen verſäumt würde? Aber alles Herrliche iſt ſchwierig und iſt ſelten.«

VIII.

Ich hieß meinen Schmerz willkommen; er ward mir zum Sinnbilde des allgemeinen Lebens; ich glaubte die ewige Zwietracht zu fühlen und zu sehen, durch die Alles wird und existirt in dieser ungeheuren Welt von unendlicher Kraft und von unendlichem Kampf.'

Fr. v. Schlegel.

Das Leben des Menschen, wie das der ganzen Natur, besteht aus aufeinander folgenden Gegensätzen. Es herrscht im Weltall ein Gesetz des Gleichgewichtes, in welchem sich die Gegensätze lösen, indem sie sich aussprechen: ein ewiger Pulsschlag der Natur, der das Leben durch die Adern aller Welten treibt. Selbst bei der stillen, regelmäßigen Bildung der Gewächse, dieser zarten Kinder des Friedens und der Stille, geht die Natur nach diesem Gesetze zu Werke, und verbirgt einen tiefen, inneren Gegensatz. Sie gestaltet die Pflanzen von Knoten zu Knoten, wobei

sie ihre schaffenden Kräfte durch Zusammenziehung immer gleichsam in sich sammelt, um sie sodann in der Ausdehnung wieder wirken lassen zu können. Und so herrscht dieser Typus durch alle Naturen. Es gibt im Reiche der Schöpfungen keinen Vorzug ohne Mangel, keinen Gewinn ohne Verlust, kein Steigen ohne Fall, keinen Zwiespalt ohne Versöhnung. So wechselt denn auch im Leben des Menschen, dieser kleinen Welt, beständig fort Spannung und Nachlaß, Schlaf und Wachen, Freude und Schmerz, wie das Ein- und Ausathmen des belebenden Elementes. Unser Dasein ist ein steter Kreislauf, von solchen Schwingungen bedingt. Je kräftiger der Eine dieser Momente ist, desto lebhafter drängt sich dann der entgegengesetzte vor, den er aufruft. Ein Naturforscher schildert diese Vorgänge so: »Wer zu schnell geht, muß auch alsbald eben so langsam gehen. Wer sich unmäßig in Bewegung setzt, muß auch eben so sehr wieder ruhen. Wer sich in Einem Tag für zwei Tage anstrengt in Handlung und Empfindung, muß dafür auch einen Tag länger Unthätigkeit und Stumpfheit erfahren. Je unmäßiger die Aufregung des Wachenden war, um so tiefer und länger wird der Schlaf. Je mehr der nothwendige Schlaf bekämpft und verachtet wird, um so tiefer und länger tritt er in alle Glieder als Mattigkeit und Unlust. Je

lebhafter eine Empfindung iſt, um ſo ſchneller erliſcht ſie. Je heftiger ein Wille, eine Begierde iſt, um ſo leichter erkalten ſie. Je höher der Zorn ſteigt, um ſo näher iſt er ſeiner Löſung. Die wildeſten Thiere ſind auch die zähmbarſten, und die Löwennatur iſt im gleichen Maße, wie ſie zur höchſten Wuth entbrennt, auch der höchſten Milde fähig. Je freier und gewaltiger die Selbſtheit ſich behaupten kann, deſto tiefer wird auch die Hingebung an's allgemeine Leben möglich, und in ihr ſelbſt gefordert.« — Folgen nun die lebendigen Gegenſätze kräftig, folgen ſie geſteigert, folgen ſie ſchnell auf einander, ſo iſt es wohl begreiflich, daß das Leben ſich aufreiben muß, und zwar um ſo früher, je auffallender die eben genannten Umſtände eintreten. Neigt ſich wieder das Leben dauernd nach Einer Seite hin, ſo geht jenes Wechſelſpiel verloren, ohne welches es nicht beſtehen kann, ja welches es ſelbſt iſt. Es kommt alſo Alles darauf an, daß man dieſe Gegenſätze zu behandeln verſtehe, und glücklich iſt der Menſch zu preiſen, der es dahin gebracht hat, da, wo die drohende Kirchhofsruhe des entſchlummernden Lebens eintreten will, den verjüngenden Kampf in ſich zu wecken; — aber auch da, wo dieſer Kampf die Kräfte ſeines Weſens zu zerſtören droht, ihn zu beſchwichtigen, und durch eine gewiſſe anhaltende Kraft und Stille des Gemü-

thes das Gleichgewicht und die Verſöhnung in ſich zu erſchaffen. Man kann einen Moment durch den andern mäßigen, einen durch den andern erhöhen. **Hierin liegt das Grundgeſetz der ganzen Seelendiätetik.** Aber Niemand iſt im Stande, es zu erfüllen, ja nur es zu verſtehen, der nicht zuvörderſt daran geht, ſich kennen und beherrſchen zu lernen. Es genügt nicht, auf Speiſen und Getränke Acht zu haben, Ruhe und Bewegung gehörig abzumeſſen, den zweiten Theil von Hufeland's Makrobiotik auswendig zu lernen, oder unſere Rhapſodien über die Einwirkungen des Fühlens, Wollens und Denkens auf das Wohlſein des Menſchen zu leſen; wir fordern mehr, — wir fordern, daß man ſich Gewalt anthue, daß man ſich kennen lerne, daß man ſich ausbilde, ſittlich und intellektuell, und man wird erfahren, was das heiße: Geſundheit, Integrität des Menſchen. Und Niemand ſage: mir iſt eine ſolche Anſtrengung nicht möglich, mir ſind ſolche Kräfte nicht verliehen! — Ein inneres Leben, auf deſſen Vorausſetzung alle unſere Forderungen beruhen, ein Geiſt, der fähig iſt oder befähigt werden kann, den Körper zu beherrſchen, ſie ſind Jedem verliehen, der im Stande iſt, dieſe Zeilen zu leſen, und ſich gegen ſie zu wehren, und Jeder **kann**, was er **ſoll**.

Das Bedürfniß der Freude und Erholung nach Pausen ernster Thätigkeit und Duldung, und der Trieb, es zu befriedigen, darf Niemanden bekannt gemacht werden. Es kündet sich von selbst an, wie die gütige Natur nach wiederholten Anstrengungen von selbst zum erquickenden Schlafe ladet, und ihn mit sanfter Unwiderstehlichkeit herbeiführt. Höchstens bedürfte der rastlos im Staube der Wissenschaft wühlende Gelehrte einer solchen Mahnung an die Gebote der Natur und des Lebens, die nie ungestraft übertreten wurden. Wenn Mephistopheles dem Dr. Faust keinen anderen Dienst erwiesen hätte, als daß er ihm den gelehrten Mantel lüftete, so hätte der Doctor nicht zu verzweifeln gebraucht. — Aber mit dem Erwachen ist's nicht immer so wie mit dem Einschlafen. Hier wird oft die strengere Hand des Zwanges nöthig. Es gehört schon ein hoher Grad von innerer Cultur, oder ein feiner, nur Wenigen gegebener Takt dazu, im Taumel oder doch im verweilenden Spiele des Genusses das Bedürfniß des Ernstes, ja des Schmerzes, zu empfinden. Quelle est — frägt sich der geistvolle Salvandy, der sittlichste aller neueren Dichter — **quelle est cette mystérieuse puissance, qui fait toujours sortir une affliction du milieu de nos joies les plus vives, comme si, en les goûtant, l'homme était insi-**

dèle é sa mission? — Was hier ein zartes Gemüth sittlich anerkennt, das gilt auch diätetisch. Der Schmerz ist nicht bloß die Würze, — er ist die Bedingung eines echten, belebenden Vergnügens, — wie es Nacht werden und gewesen sein muß, damit der Tag sich entwickle und seinen belebenden Kreislauf halte. Die Natur weiß immer, was sie thut, und gibt nie ohne Liebe; sie hat den Rosen Dornen beigesellt, — und wer uns von allem Schmerze befreien wollte, würde uns zugleich auch jede Freude genommen haben. Unlust ist der Sauerteig in der Complexion des Menschen, das Element der Bewegung, ohne dessen Reiz wir endlich verschimmeln würden. Ein kleiner Verdruß, aus zufälliger Ursache entstanden, befreit oft von einer melancholischen Stimmung, gegen welche lange Zeit hindurch kein Mittel verfangen wollte. Reiche, satte, unthätige Menschen sind es, die zuerst in die Folterarme der Hypochondrie fallen, — Menschen, welche in aller Fülle des Genusses schwelgend, von Thoren glücklich gepriesen werden. Eine tief in ihnen versteckte Mahnung treibt sie unaufhörlich, sich selbst zu quälen, weil doch eine Lücke in ihrem Dasein ist, welche der Genuß nicht auszufüllen vermag. Der Weise kommt diesen peinigenden Gefühlen zuvor, und sucht selbst den Schatten, der auf der schwülen Wallfahrt

durch dieſes Leben nun einmal nicht zu entbehren iſt. Das iſt der Höhepunkt der Kunſt zu leben, der Gipfel der Seelendiätetik; am ſchwerſten zu erſteigen, aber am lohnendſten, wenn man oben iſt.

Nun heißt es, dem Wechſel in allen Kreiſen unſeres Wirkens und Leidens, dem Gleichgewichte in allem Wechſel nachſpüren, damit allenthalben das erkannte Geſetz ſich heilſam bethätige. Freude und Schmerz ſind Aeußerungen der zarteſten Sphäre des Menſchen, der empfindenden. Auch in einer gröberen gilt dasſelbe von Ruhe und Bewegung. Thätigkeit bedingt das Leben des Menſchen; ja das Leben iſt nichts anderes als Thätigkeit; aber auch eine allzugroße Thätigkeit, ſei ſie es der Intenſion oder Dauer nach, kann der Harmonie des Lebens tödtlich werden, und iſt zu beſchränken. Endlich auch in der materiellſten Sphäre des menſchlichen Organismus macht ſich die gleiche Regel geltend: Der Wechſel zwiſchen Nahrung und Kräfteaufwand wird durch Genügſamkeit, durch Mäßigkeit balancirt. Ja ſelbſt in den höchſten Bezirken des menſchlichen Webens und Wirkens, in denen des Gedankens, wird eine erhaltende Oscillation nöthig; die feinſten Denker, welche über das Denken hinauszudenken fruchtlos bemüht ſind, kommen endlich zu ſolchen Ergebniſſen, und müſſen, was eine ſcharfblickende Frau von den Dichtern ſagt,

zuletzt vom Menschen gelten lassen: daß sein Heil auf einem Wechsel von Bewußtsein und Nichtbewußtsein beruhe.

Es wäre Pedanterie, mittelst des Verstandes ein solches Gleichgewicht in sich erzwingen zu wollen, diese oder andere diätetische Schriften in der Hand, jedem flüchtigen Momente dieses wandelvollen Lebens mit imponirender Amtsmiene zuzurufen: Bis hieher und weiter nicht! — und sich selbst wie den Compaß einer Taschenuhr zu behandeln, den man nach Belieben nach Avance oder Retard richtet. Man kann durch keinen Act des Bewußtseins dem Bewußtsein entgehen; wohl aber kann man eine Stimmung in sich hervorrufen und sich ihr hingeben. Es ist jener besonnene und doch halb unwillkührliche Zustand einer behaglichen Lebensanschauung, was dem Gedeihen der Zufriedenheit und Gesundheit am günstigsten ist; ein Zustand, der, zwischen angespannter Aufmerksamkeit und nachlässiger Zerstreuung eine heilsame Mitte haltend, uns immerfort zugleich beschäftigt und beruhigt; der unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst nie zur Grillenfängerei werden läßt, indem er sie stets mit der auf die äußere Welt verbindet und versöhnt; ein Zustand, dessen nur der Gebildete, dem es zugleich an Gefühl für die Sprache der zarteren Lebenserscheinungen nicht gebricht, fähig

iſt; ein Zuſtand, der ſich nur ſchwer mit Worten einigermaßen deutlich machen läßt, weil er, wie alle Zuſtände, etwas Myſtiſches hat; den der ſinnende Schelver den heiligen Inſtinct des Lebens nennt, und nach ſeiner poetiſchen Weiſe ſo ſchildert: »Frage doch der Menſch nur ſeine eigene Erfahrung, wo und wann er die Fülle der Seligkeit genoſſen habe. Doch wohl da, wo er thätig vom Rade des Lebens unſichtbar fortgeriſſen, im beſtändigen Werden ſchwebt. Da gehört er ſich ſelbſt kaum an, denn er iſt in der Seligkeit des Lebens verloren; er genießt ſie, und weiß nicht, was er genießt, und das einzige Gefühl, welches ſich löſet, iſt die ſtille Rührung des ſich ſelbſt unbegreiflichen Herzens. Seine Werke gehen aus ſeinem Gemüthe hervor, wie Blumen und Früchte aus dem herben, harten Holze; ſie ſind ihm nicht Abſicht und Künſtelei, wie ſie den Anderen erſcheinen mögen, ſondern natürlich, leicht, einfältig und alltäglich; er war darin nur glückſelig. Wiſſen wir nicht, daß der, welcher mit haſtiger Begier die Gegenſtände ergreift und halten will, in demſelben Momente auch ſchon das vorher Gefundene verliert? Er iſt irrig, da er greifen will, wo er empfangen ſoll. Es iſt ja Alles ſchon da, und es fehlt nur, daß es für ihn da ſei. So nehme er es ruhig auf, und die Pforten der Welt werden ſich vor ihm öffnen. Darum

hat das Kind ein ſo weites Gedächtniß, das an der Welt ohne Eingriff vorübergeht. Darum tritt im höheren Alter, wo der heftige Wille gemäßigter wird, Erinnerung und Behagen wieder an's Herz. Aus dem Zwieſpalte des Begehrens und Mangelns kehrt der Menſch in dieſen heiligen Inſtinkt des Lebens zurück: ihn zu bewahren kann allein ſeine Sorge ſein.«

Gewiß, es bleibt die höchſte Aufgabe der Kunſt zu leben überhaupt, und alſo auch der Seelendiätetik: ſich immer klar zu ſein, ohne ängſtlich auf ſich Acht zu geben, — für alle Erſcheinungen um und in ſich eine heitere Objectivität zu bewahren; Alles auf ſich wirken zu laſſen, und doch alle Wirkung zu aſſimiliren, und durch alle Verwandlungen ſtets man ſelbſt zu bleiben. Sagen wir es nur immerhin: wer das erreicht hat, der iſt ſich ſelbſt Alles, — Lehrer, Freund, Gegner, Beſchützer — Arzt.

Seinen Magen empfinden, heißt: ihn verdorben haben; keinen Theil ſeines Organismus vor dem anderen herausfühlen, heißt: geſund ſein.

Das nächſte Kapitel wird uns Anlaß geben, dieſe Erfahrungen an einer traurigen Erſcheinung genauer zu prüfen.

IX.

Das Kleinliche macht den Fluch des Lebens aus. Die ärmlichen Sorgen des Tages, des Körpers, reiben uns auf. Darum nährt den göttlichen Theil eurer Natur: den Trieb der Bewunderung!

Bulwer.

Erörterungen über Diätetik der Seele sind ganz der Art, der thörichteſten und zugleich traurigſten der Menſchenplagen: der Hypochondrie, eine beſondere Betrachtung zu widmen. Man hat freilich, und mit Recht, dieſem Dämon ſchon auf alle Arten, in Schweinsleder und Broſchüren, auf dem Kothurn und mit der Jokusmaske, von der Kanzel und von der Bühne herab, beizukommen geſucht, — aber er, ein Milchbruder der Sorge, die bekanntlich durch's Schlüſſelloch dringt, hat ſich in den Schleier ſeiner Nichte, der Klugheit, gethan; da will Keiner ſo dumm ſein, ihn abzuweiſen, und warum ſollten nicht auch wir es verſuchen, ihm dieſen Schleier zu entreißen, da er leider! auch an uns ſeine blutigen Kral-

len bewährt hat. Wir haben ihn Egoismus geſchol-ten; aber das rührt ihn nicht, er iſt modern gewor-den, und weiß, daß Egoismus für Geiſt und freie Denkungsart gilt. Am beſten wäre es, ihm zu zei-gen, daß er Nichts iſt, und das iſt es, was wir, ohne ſcherzende Miene, völlig catonenmäßig verſu-chen wollen.

»Wenn der Menſch — ſprach eine ehrwürdige Stimme, als Wieland geſtorben war, an ſeinem Sarge — wenn der Menſch über ſein Körperliches und Sittliches nachdenkt, findet er ſich gewöhnlich krank. Wir leiden alle am Leben.« Das iſt der wahre Begriff von jener Hypochondrie, die ich meine, und die in die Seelendiätetik gehört. Es gibt eine andere, welche der Arzt zu behandeln hat. Von jener aber, die wir im Auge haben, iſt es durchaus nicht genug geſagt, wenn man ſie für Krankheitseinbildung erklärt. Man braucht ſich nichts einzubilden; man hat am Wirklichen genug. Wir Alle, die wir unter dem Monde leben, ſind nur relativ geſund; Jedem iſt der Weg, auf welchem gerade Er ſterben wird, in ſein Weſen gezeichnet, und er darf nur in ſein Inneres ſchauen, allenfalls noch die Brille halben Wiſſens vor den Seelenaugen, ſo wird er ihn finden, — um ihn ſchneller zu gehen. So lange wir geſund ge-nug ſind, unſer Tagewerk zu verrichten, und, nach

gethaner Arbeit das Behagen der Ruhe zu schmecken, — so ist es unsere Pflicht, — ich sage Pflicht, bürgerliche und diätetische, uns um unser Leibliches nicht weiter zu kümmern. Der Schmerz ist ein anmaßendes Nichts, das zum Etwas wird, weun man es anerkennt. Wir sollten uns schämen, ihm so viel Ehre anzuthun, mit ihm zu liebeln, ihn zu hätscheln und groß zu ziehen, bis er uns über den Kopf wächst. Er wird nur groß, so lange wir klein sind. Wer kann sich einen Themistocles, einen Regulus denken, der seine Zunge im Spiegel besähe und sich den Puls fühlte? Ja, ich gehe weiter; ich appellire an die Furcht selbst, die Quelle dieses Uebels, um es durch sie zu heilen. Macht sie es besser? oder nicht vielmehr schlimmer? Nichts in der Welt macht früher alt, als die beständige Furcht, es zu werden. Fünf Dinge erklärte schon vor Jahrhunderten der weise Perser Attar für die Verkürzungsmittel des Lebens, lange ehe noch der Plan zu Hufeland's Makrobiotik im Gehirne seines Ur-ur-ahns präformirt ward:

Eins ist: zu darben als ein alter Mann;
Dann lange Krankheit; lange Wand'rung dann;
Viertens der stete Hinblick auf das Grab:
Er zieht dich leise vor der Zeit hinab.

Als Nr. 5 nennt der Weise die Furcht überhaupt; und gibt es eine Hypochondrie ohne Furcht? Stirbt

der Hypochondriſt nicht täglich aus Furcht zu ſterben? Das ſind jene kleinlichen Unglücklichen, von welchen ich in einem früheren Abſatze ſagte, daß ſie der Arzt ſelbſt verachten müſſe, den ſie ewig conſultiren; das ſind jene freiwilligen Candidaten der Medizin, die ſich in die ganze Krankheitslehre hinein leſen, die ſich aus Büchern Recepte verſchreiben; zu deren Einem Marcus Herz, der berühmt gewordene Feind alles Schwindels, einmal ſagte: Lieber Freund! Sie werden noch einmal an einem Druckfehler ſterben!

Die hellen, verſtändigen Menſchen erklärten die Hypochondrie, von welcher wir hier nicht ſprechen, für eine Krankheit, um derentwillen man ſich an den Arzt zu wenden habe; die Hypochondrie aber, von welcher wir ſprechen, ſo wie wir, für Nichts. Einer der hellſten und verſtändigſten, der noch dazu ſelbſt von dieſem Nichts genarrt wurde, — Kant, verfährt als echter deutſcher Philoſoph, annihilirt, was ihm im Wege ſteht, und erklärt alle Menſchen für unvernünftig, die eine ſolche Hypochondrie ſtatuiren; als ein Wirkliches nämlich. »Wenn ihn Grillen anwandeln, ſo fragt er ſich, ob ein Objekt derſelben da ſei. Findet er keines, oder ſieht er ein, daß, wenn auch gegründete Urſache zur Beängſtigung da wäre, doch dabei nichts zu thun möglich ſei, die Wirkung abzuwenden, ſo geht er mit dieſem Ausſpruche ſeines in-

nern Gefühles zur Tagesordnung, d. i. er läßt seine Beklommenheit an ihrer Stelle liegen, als ob sie ihn nichts anginge, und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Geschäfte, mit denen er zu thun hat.« Wir geben ihm zu diesem Entschluße unsern völligsten Beifall; ja wir wissen, daß es ihm damit gelungen ist; denn der Aristoteles von Königsberg ist, trotz des Nichts, das ihn zur Bejahung zwingen wollte, und eigentlich in einer flachen Brust bestand, die seinen Lungen nicht sattsam Platz machte, alt genug geworden. Der geistvollste aller Grillenfänger und der grillenvollste aller Geistreichen: Lichtenberg, dachte von solchen Gespenstern auch nicht anders. »Es gibt, sagt er — große Krankheiten, an welchen man sterben kann; es gibt ferner welche, die sich, ob man gleich nicht daran stirbt, doch ohne vieles Studium bemerken und fühlen lassen; endlich gibt es aber auch solche, die man ohne Mikroskop kaum erkennt. Dadurch nehmen sie sich aber ganz abscheulich aus; — und dieses Mikroskop ist — Hypochondrie. Wenn sich die Menschen recht darauf legen wollten, die Krankheiten mikroskopisch zu studiren, sie würden die Satisfaction haben, alle Tage krank zu sein.« —

Von dem Nichts aber kann man sich nur dadurch retten, daß man es ewig verneint; ein verneintes Nichts ist ein Dasein, und es gibt kein anderes Da-

ſein, als Thätigkeit, welche zugleich der reinſte, eigentlich der einzige Genuß lebendiger Weſen iſt. Da die Hypochondrie, von welcher wir jetzt reden, auch nicht einmal Krankheit iſt, ſo wird ſie ſelbſt durch Krankheit verneint, und der Geiſtesbruder des eben Citirten hat Recht, wenn er behauptet: »Man mache den Hypochondriſten krank, damit er einſehe, was krank ſein heiße, und er wird geſund werden. Probatum est. Man laſſe den Hypochondriſten hypochondriſch ſein: denn er weiß ſonſt nichts mit ſich anzufangen. Auch probatum est.« — Betrachte man dieſen leidigen Zuſtand als was man wolle: als Schwäche, Einbildung, Faulheit, Dummheit, Egoismus, Krankheit, anfangenden Wahnſinn, — denn er iſt das Alles, und mehr, ſein Name iſt Legion, und er kommt vom Oberſten der Böſen, — immer bleibt Thätigkeit der Engel mit dem Flammenſchwerte, der ihm den Eintritt in's Paradies verwehrt, welches Menſchen bewohnen, die der Natur und Pflicht getreu geblieben ſind. Ruhe gebührt nicht eher, und Ruhe bekömmt nicht eher, als bis man ihrer bedarf. Da eigentlich ſolche Hypochondriſten, denen Nichts fehlt (oder die das Nichts plagt,) gar kein Mitleid erregen oder verdienen, ſo ſehe ich nicht ein, warum man ſie nicht lieber für unhöflich erklärt, was ſie doch wahrlich ſind, und, indem man ſie mit dieſem

gesellschaftlichen Brandmal bezeichnet, zu ihrer Beschämung von der Societät ausschließt. Das würde vielleicht, zu ihrem eigenen Heile, der Sache schneller ein Ende machen, als alle meine und andere philosophische Discussionen darüber. Ja, man plage sie, zu ihrem Heile; wenn die Gesellschaft in irgend einem Falle das Recht hat, zu peinigen, so ist es hier; sagt doch des Dichters erprobtes Wort:

Der Hypochonder ist bald curirt,
Wenn dich das Leben recht cujonirt.

Er kann eigentlich gar nicht entstehen, wo die diätetischen Seelenanstalten getroffen worden sind, die den Inhalt unserer vorigen Aufsätze ausgemacht haben. Ich möchte den Menschen sehen, der, von freundlichen Fantasien umgaukelt, mit ruhig sicherem Wollen die Bahn des Lebens schreitet, das Auge mit Klarheit auf die breite Welt geheftet, in schöner Harmonie aller seiner Kräfte, Thätigkeit und Genuß verschmilzt, — ich möchte den Menschen sehen, der so innerlich fest und gebildet, und dabei hypochondrisch wäre. Ich müßte mich also wiederholen, wenn ich hier ausführlicher sein wollte; und doch bot sich das viel besprochene Nichts, diese Malcontentheit mit allem Etwas, — das eigentliche Sinn- oder Unsinnbild unserer Zeit, mir mit so viel Arroganz

als wichtig dar, daß ich mich genöthiget fühlte, es nicht zu verschonen.

Es ist manchmal von der Melancholie berühmter Männer die Rede. Der Ausspruch des Stagiriten: daß erhabene und tiefblickende Menschen meist zur Traurigkeit hinneigen, legitimirt sie. Camoens, Tasso, Young, Lord Byron schweben uns in idealer Düsterkeit vor; die beiden ersten haben wir zur Verherrlichung der Hypochondrie auf's Theater gebracht; an ihren Leiden erbauen wir uns, die der letztern affectiren wir zu theilen. Alles dies gehört auf ein anderes Blatt. Wie es großen Männern zu Muthe ist, mögen sie selbst ausdrücken und in's Reine bringen; aber von der modernen Poesie laßt uns hier ein Wort einschalten. Bei ihr ist nicht die Rede von großen Männern, — wohl aber von krankhaften Zuständen. Sagen wir's nur immer gerade heraus: Hypochondrie, entgeisternde, grämliche, affadirende Hypochondrie, ist die Amme der modernen Literatur, und man wird nächstens zur richtigen Beurtheilung unserer jüngsten Dichter des Arztes statt des Recensenten bedürfen. Ein junger Mensch, im mütterlichen Hause er- oder vielmehr verzogen, ohne Erfahrung, ohne Studium, ohne bestimmte Richtung, ohne Kraft zu arbeiten oder wahrhaft zu genießen, wird sich seines elenden Schwebens zwischen Sein und Nichtsein,

zwischen Nichtgewesensein und Nichtwerden, inne. Er lies't Novellen und geht in's Theater, vergleicht sich mit Dichtern und Helden, und macht Verse. Nun wird es ihm auf einmal klar, daß sein erbärmlicher Zustand von Langeweile eigentlich eine unausgefüllte Tiefe, eine unbefriedigte Sehnsucht, ist. Er greift in das Meer melancholischer Phrasen, womit die poetischen Ströme von Decennien uns überschwemmt haben; er badet sich in diesen Wässern und spiegelt sich in ihnen; Camoens und Byron sind seine Leidensgenossen; nur, daß sein Jammer, weil seitdem die Zeit vorgeschritten ist, viel interessanter wird, und nächstens eine zweite Auflage zu erleben hofft. So bringt der Unglückliche seine Jugend hin, — und greift ihm nun das Leben, das er versäumt hat, wirklich an die Kehle, steigt ihm ein anderes Wasser als sein poetisches an den Hals, — da ist sein Elend fertig. Er, der weder die Welt noch sich kennen gelernt hat, schnappt nun vergebens nach seinen poetischen Bildern; er kann sie nicht brauchen, sie können ihn nicht trösten, er geht mitsammt seinen dichterischen Herrlichkeiten kläglich zu Grunde. So ergeht es dem Unbegabten; aber auch dem eigentlich Talentvollen, der zum Dichter berufen wäre, wird es nicht besser, — ja schlimmer. Der verliert sich erst recht in die schauerlichen Abgründe seines klein-

großen Ich; glaubt zu dichten, indem er hypochondrisch grübelt, — und ladet sich jene größte Lebenskrankheit des innerlichen Zwiespaltes wirklich auf den Hals, welche Jener nur heuchelt. Solche Dichter ziehen dann natürlich ihr Publikum nach, — und da jetzt fast Alles Publikum ist, Alles von Literatur singen und reden will, — so begreift sich, wie nöthig es ist, daß man diese literarischen Interessen in einer diätetischen Schrift bespreche, wenn man noch einen Theil des Publikums vor dem Gräuel der Hypochondrie retten will. Es gehört also zur Diätetik der Seele, daß wir, weil wir die soi-disants Young's und Byron's unserer Tage doch nun einmal kaum überzeugen werden, daß sie vorerst was Rechtes lernen sollten, — es gehört, sage ich, zur Seelendiätetik, daß wir sie jammern lassen. Mögen sie des traurigen Gefühls ihrer Insufficienz in behaglichem Wiederkäuen selbst genießen! Wir wollen am Leben halten, und uns Muth statt Verzweiflung zu verschaffen suchen; Hippel aber sagt: »nichts ist gewisser, als daß ein Kerl, der lesen kann, schon ein Maß Muth weniger habe; singt er, so fehlen ihm zwei Maß.« — Haben wir gleich selbst Lektüre unter die Mittel gezählt, unser inneres und dadurch auch das äußere Leben frisch und gesund zu erhalten, — so gibt es doch solcher Mittel noch ein Paar, die, nebst

der Thätigkeit, welche das Alpha und Omega iſt, wenigſtens für die erwähnten Candidaten der Hypochondrie, wichtiger ſind, als Alles, was man in Büchern finden kann.

Ich will ſie im nächſten Abſchnitte nennen, damit der Leſer inzwiſchen Zeit habe, zu verſuchen, wie man das Ei auf die Spitze ſtellt.

X.

Maudite poltrons! pourquoi n'avez vous pas le courage d'être vous mêmes? vous seriez mille fois mieux. Point de graces, point d'onction, sans le naturel! rien de ferme aussi, rien d'imposant.

Neher.

Die ersten Heilmittel gegen alle Uebel, denen das menschliche Geschlecht unterworfen ist, — also auch die eigentlichsten Mittel, allen diesen Uebeln zuvor zukommen, sind — Nun seht zu, wie ihr das Ei auf die Spitze bringt! — sind: Wahrheit und Natur.

Wir können, auch wenn wir wollten, eines freien, reinen Daseins nicht genießen; denn eine einzige, große, allgemeine, unausweichliche Lüge umgibt uns, die Lüge des gesellschaftlichen Umganges. Es ist ein Zwang, der uns von Außen kommt, — dem wir nicht wehren können, ja der uns mitunter Achtung abnöthigt. Aber ihm noch einen andern, selbstauferlegten Zwang, von Innen heraus, hinzuzufügen, — das ist eine Thorheit, die uns Niemand zumuthen

ſollte, — die unſere innere und äußere Geſundheit allmälig, aber unüberwindlich untergraben muß, — und der wir uns mehr oder weniger Alle ſchuldig machen. Es gibt nur eine Sittlichkeit, und das iſt die Wahrheit; es gibt nur Ein Verderben, und das iſt die Lüge. Dort iſt Leben und Geſundheit, hier iſt Verweſung. Wie ein heimliches Gift nagt und frißt die beſtändige Lüge, der peinliche Selbſtzwang an den innigſten Kräften unſeres Daſeins, und mit krankhaftem Behagen füttern wir den Wurm, der uns verzehrt. Nie war dieſe Kunſt ſo weit gediehen, als in unſeren Tagen, und wie wir überhaupt auf unſere Kränklichkeit, wie thörichte Städterinnen auf ihre blaſſen Wangen, uns etwas zu Gute thun, ſo ſehen wir in dem Raffinement, zu welchem wir die Verwicklung unwahrer Verhältniſſe gebracht haben, die Höhe der Bildung, auf welcher wir uns zu ſtehen rühmen. So rühmt der unheilbar Kranke, der rettungslos Verlorne, die Abnahme ſeiner Schmerzen; er glaubt, das Uebel ſchwinde, weil er es nicht mehr fühlt; Hoffnung und Genügen lächeln auf ſeinem Angeſichte, und ſchärfen nur, durch bittere Ironie, den Schmerz ſeiner Lieben und ſeines Arztes, welche beſſer wiſſen, wie es um ihn ſteht. Das iſt das Bild unſerer Welt. Niemand hat den Muth, Er ſelbſt zu ſein; und doch beruht alle Geſundheit nur auf der

Behauptung des echten Selbſt gegen Alles, was das Individuum in die Enge treiben will. Denker verkennen das Uebel nicht. »Euer Heil — rufen ſie den Zeitgenoſſen zu — liegt in der Wahrheit. Seid wahr in jedem Athemzuge!« Und was ſie dem Geſchlechte zurufen, das legt der Arzt dem Einzelnen an's Herz. Durch's ganze Leben hin eine Rolle zu ſpielen und könnte man mit demſelben Rechte als Auguſt ſagen: plaudite! — muß vor der Zeit ermüden. Hufeland vergleicht dieſen Zuſtand einem beſtändigen Krampf der Seele, einem ſchleichenden Nervenfieber. Und warum unterwerfen wir uns ihm? iſt es nicht weit bequemer, wahr zu ſein? braucht es ſo viel Anſtrengung, uns darzuſtellen, wie es uns der tiefſte, eingeborne Trieb gebiethet? Den Männern ſag' ich dieß: es gibt keine Kraft ohne Wahrheit, und den Frauen ſei es geſagt: ohne Wahrheit gibt es keine Anmuth. Und ſoll ich ein Geheimniß ausplaudern, welches eben ſo nahe liegt, und eben ſo ſchwer gefunden wird, als die Kunſt mit dem Ei des Columbus, ſo wiſſet, daß das, was ihr als Genie bewundert, nichts iſt als Wahrheit. Jeder erſcheint originell, der, ehe er ſich an's Schreibpult ſetzt, ſtatt Bücher ſich ſelber fragt und redlich antwortet. Er bringt Dinge auf's Papier, von denen die Studirteſten mit neidiſchem Staunen nicht wiſſen, woher er ſie

hat. Er bringt ſie mit einer Friſche und Unmittelbarkeit, um welche ihn jeder Dichter beneidet. Gewiß, wir würden beſſere Schriftſteller ſein, wenn wir ſittlicher, wenn wir wahrer wären. Wir ſind nichts, weil wir krank, weil wir falſch ſind. Scham und Reue ſind die entnervenden, die lähmenden Nachübel, die uns auf dieſen Wegen erwarten. Wir können aber unſerem Tode von dieſer Seite entgehen, wenn wir nur Muth faſſen; Muth, andere und uns ſelbſt nicht zu belügen, — Muth, zu ſein was wir ſind.

Wer aber rettet uns aus der Lüge, die uns von Außen umgibt? Die Freude an der Natur. Ihr Genuß und Studium liefern uns den Aether, aus welchem unſer tiefſtes, feinſtes Weſen geboren und genährt wird. Wenn die zarte Pflanze, die wir unſeren Geiſt nennen, ſchon im Treibhaus der Societät verdorren und abſterben will, ſo verſetze man ſie in eine einſame Wildniß, und ſie lebt wieder auf. Der genußliebendſte Epikuräer, der vielleicht je bekannt geworden iſt, iſt nach durchgenoſſenen Freuden aller Art, doch zuletzt auf das Reſultat gekommen: »daß die höchſten Genüſſe diejenigen ſind, welche den Frieden der Seele nicht trüben.« Wenn ich bedachte, von wem dieſer Ausſpruch kam, ſo war er mir immer bedeutend. Und was ſind das für Genüſſe? Ich kenne nur zwei: die Betrachtung des Geiſtes und der Natur. Es iſt

gewiß herrlich und merkwürdig, und erregt den ernsteren Denker zu Ahnungen geheimnißvoller Tiefen: daß die Schönheit und Größe der Natur sich seinen erquickten Sinnen nicht entfalten könne, ohne daß zugleich sein Geist sich in sich erweitere und erhöhe. Man sage was man will zu Gunsten der Gesellschaft; sie lehrt den Menschen seine Pflicht, und das ist das Höchste, was man überhaupt aussprechen kann; aber sein Glück erschafft ihm nur die Einsamkeit. Der Blick, in das unendliche Blau des Aethers verloren, oder über die reiche, mannigfache Schönheit der Erde hingleitend, wendet sich ab von den Armseligkeiten, die ihn im Gewühle des Marktes trüben und verwirren. Die Natur denkt lauter große Gedanken, und die des Menschen, indem er ihnen nachsinnt, lernen sich ausdehnen, und werden den ihrigen ähnlich. Das kleine Ich lernt sich als Atom begreifen, und wird doch, mitten im Anschauen der Unendlichkeit, seines Daseins froh, da es die Harmonie des Ganzen gewahr wird. Gerechtigkeit lernt sich an den unerschütterlichen Gesetzen der Natur; sie liebt, auch wenn sie vernichtet; nur in ihr ist Wahrheit, Ruhe und Gesundheit. »Der Aufenthalt im Freien — schrieb eine geistreiche Frau — habe für sie etwas Zauberisches: Die Geliebten stünden ihr hier näher und die Beschwerlichen entfernter.« -- Alle gesunden Geister,

die der Menschheit die Früchte einer schönen Einsamkeit zu genießen gaben, gediehen im Schooße solcher Gefühle, und werden, wie jener bekannte Arzt, das Wort »Natur« immer mit einer gewissen Ehrfurcht aussprechen, »wie man im Tempel sich vor dem Namen des Allerhöchsten beugt.« — Daß Lessing kein Gefühl für Natur gehabt habe, ist eine Fabel, die aus einem muthwilligen Paradoxon entsprang, wie man sie lästigen Narren hinwirft, um sie los zu werden. Naturforscher sind es, die das höchste, das heiterste Alter zu erleben pflegen. Wie das echte, innige Studium der Natur, wenn es tiefe Offenbarungen gewähren soll, kindliche Gemüther verlangt, dergleichen Howard und Novalis waren, — so erzeugt es auch wieder in denen, die sich ihm weihen, eine eigene Kindlichkeit, und gibt ihnen ihre Jugend wieder. Im Grunde ist jedes Streben des Geistes Naturforschung, und nur wer Alles um und in ihm naturgeschichtlich zu behandeln die Kraft und Einsicht erlangt, wird seinen Geist gesund und selig erhalten. Mit dem steten, unhörbaren Schritte der Tage und Nächte wird auch sein inneres Leben dem stillen Kreislauf einer gewohnten Gesetzlichkeit gehen, und er wird mit Entzücken inne werden, daß sein Gefühl für diese Harmonie nichts anders ist, als eben die Harmonie selbst, von der ja sein

Geiſt, der ſie denkt, ein Theil iſt. Dieſes inne zu werden, — dazu hat die Natur dem Wilden und dem Kinde das Gefühl ihrer Schönheit in den Buſen gelegt; — dazu und weiter nicht führt den ſinnenden Newton die Betrachtung des Weltgebäudes, und ſo erreicht ſich der erſte und nächſte Zweck der Schöpfung: daß das Geſchöpf ſeinem Standpunkte genügen lerne, und in dieſem Genügen glückſelig werde. Es iſt wunderbar, welcher Balſam aus dieſen Anſichten auf unſer Weſen niederträufelt, — wie aus ihnen ein geheimer Quell heiliger Lebenskraft in alle Adern unſeres Weſens ſich ergießt. Wer es nicht erfahren hat, wird das Alles für Phraſen halten; aber wer es zu erfahren verſuchen will, wird bald einſehen, warum wir ſolche Andeutungen an den Gipfel unſerer ſeelendiätetiſchen Ermahnungen geſtellt haben. Jeder Menſch iſt ein Antäus; jeden ſtärkt und belebt bis zur Unüberwindlichkeit die mütterliche Erde, wenn er an ihr liebend feſthält. Die Natur beſtätigt und bejaht Jeden in ſeiner Eigenheit, auf welcher ja ſeine Geſundheit zuletzt beruht; ſie erregt keine Leidenſchaft, — ja vor ihr brechen ſich vielmehr alle Leidenſchaften und werden lächerlich, — auf denen doch zuletzt alle Krankheit des menſchlichen Geiſtes beruht. Sie erzieht allmälig und gelinde, — aber ſicher, unentrinnbar, und was

iſt alle Diätetik der Seele als eine zweite Erziehung?

Der Umgang mit der Natur leiſtet Alles, was wir in allen unſern vorangegangenen Bemerkungen von der Kraft des Menſchen gefordert haben. Die Natur wirkt auf den geſammten Menſchen, indem ſie an alle ſeine Organe ſpricht; ſie füllt ſeine Einbildungskraft mit bedeutenden, großen, erfriſchenden Gebilden aus; ſie ſchreibt ſeinem Wollen feſte, eiſerne Grenzen vor, während ſie es innerlich befeſtigt und härtet; ihr inhaltvolles Schweigen bildet; ihre großen, einfachen, aber geſetzlichen und in's Unendliche greifenden Wirkungen wecken tüchtige, belebende Gedanken in uns; der ſtete Kreislauf ihrer unabänderlichen Ereigniſſe erhält uns in einem gedeihlichen Gleichgewichte; ihre Schönheit, die ſie auf allen Wegen, in Blüten und Sternen mit verſchwenderiſcher Liebe in den Wandel belebter Welten ſtreut, ſcheucht die Falten der kleinlichen Sorge, der engherzigen Hypochondrie, aus unſerm Antlitz; ihre Größe führt uns über uns ſelbſt hinaus, und all unſer Fühlen, Denken und Begehren verliert ſich zuletzt in eine allgemeine Anſchauung, die uns der Ergebung in das höchſte Waltende, — der Religion, in die Arme führt, welche, tief verſtanden

und lebendig erfühlt, das Höchste, das Letzte ist, wozu der Mensch gelangen kann.

Hier, wo die Betrachtung sich selbst aufhebt, ist der Ort, sie zu schließen; damit der angeschlagene Ton im empfänglichen Gemüthe leise anhaltend nachklinge, und verwandte Töne im Innern erwecke, daß sie sich wechselweise begleiten, erwiedern, und das klanglose Leben verschönern und heiligen.

Aber dieses wird uns auch hier wieder klar: daß alle Bestrebungen, sittliche wie intellektuelle, Philosophie, Kunst, Moral, sociale Bildung und Diätetik der Seele zuletzt doch nur das Eine, wollend oder nicht wollend, bezwecken, in Eins zusammenfließen.

Als Schlußempfindung mag uns das immer bedeutend genug vorschweben; sie soll uns aber nicht abhalten, im Praktischen wie in der Wissenschaft, uns stets dem Besondern zuzuwenden, stets den kleinen, abgeschlossenen Kreis der Einzelnheit liebevoll zu pflegen; weil doch Jeder nur den Seinen auszufüllen im Stande ist; und am Ende alle die kleinen Sphären von selbst zu jener allgemeinen Bewegung und Harmonie zusammenklingen, welche das Bild und den Begriff einer Welt darstellt. **In singulis et minimis salus mundi.**

Ich müßte mich, wie der Lauf dieser Kreise, ewig

wiederholen, wenn ich meine Betrachtungen in alle Bezirke hinüber spielen lassen wollte. Ich ziehe es vor, dem Leser etwas zur Entwicklung übrig zu lassen, und, zur Commentirung dieses Abschnittes, ihn auf jenes Buch zu weisen, welches die Wahrheit und die Natur selbst geschrieben zu haben scheinen: ich meine Marc Aurel's Selbstbetrachtungen. Wir wollen nur noch im Folgenden das Praktische unsrer Ergebnisse in wenige Maximen zusammenfassen, an deren Hälfte der Leser wie der Autor für's Leben genug zu thun haben. Vielleicht zu viel!

XI.

Sei Herr deiner ſelbſt, und bleibe guten Muthes,
in geſunden wie in böſen Tagen!

Marc Aurel. I. 15.

Betrachtungen über das, was wir, in der Dämmerung unſres Selbſtanſchauens, den Zuſammenhang zwiſchen Leib und Seele nennen, ſind eitel, ja ſind bedenklich, wenn ſie nicht ſchon von vorne herein in der Abſicht angeſtellt werden, zu praktiſchen Ergebniſſen zu gelangen; wenn ſie nicht am Schluße wirklich ſolche Ergebniſſe liefern. In dieſem Sinne wird es unſern Leſern nicht unwillkommen, wenigſtens nicht unförderlich ſein, wenn wir die Stationen des zurückgelegten Weges mit Einem Rückblicke überſchauen, und, was wir bisher als Unterſuchungen vorgetragen, ſchließlich als Maximen zuſammenfaſſen.

Dabei ſei es erlaubt, Einiges nachzubringen, was am Anfange nicht gut einzuſchalten war.

Das erſte, Unerläßliche, was dem Menſchen nö-

thig ist, damit sein Geist eine Herrschaft über den Körper erringe, kraft welcher Dieser durch Jenen in seiner Integrität und Lebens-Energie erhalten werde, ist: daß man an die Möglichkeit einer solchen Herrschaft glaube. Mag der Theoretiker die Möglichkeit zu demonstriren suchen, indem er nachzuweisen strebt, wie solche Geheimnisse sich erklären ließen; — uns schien es praktischer, die Möglichkeit durch die Wirklichkeit zu beweisen, indem wir geschichtlich darthaten, daß solche Wunder des Lebens sich vor unsern Augen begeben. Wir hätten, nebst den angeführten, noch gar manche Beispiele beibringen können, und wollen zur schließlichen Bekräftigung noch welche anführen. Mead erzählt von einem Frauenzimmer, das, nach langwierigem Leiden, von einer mit einem Marasmus der Glieder verbundenen Bauchwassersucht, — also keinem imaginären, sondern einem sehr materiellen Uebel — durch die entschiedene Richtung ihrer Gedanken auf Einen Gegenstand, wieder gesundete. Er berichtet von einer andern, die in dem betrübendsten Stadium der Auszehrung, durch einen erschütternden Rückblick ihrer Seele auf ein Dasein, welches ihr nur der Stoff zu ewiger Reue zu sein schien, von den traurigsten Symptomen befreit ward. Ein eigentlicher Triumph der Gelehrsamkeit, der uns praktischern Menschen wohl schwer-

lich gelingen möchte, war es freilich, daß Conring durch das Vergnügen, ſich mit Meibom zu unterreden, von einem dreitägigen Fieber geheilt wurde. Sind ſolche Ereigniſſe meiſt die Frucht des Zufalls, ſo kann man in dem unſchätzbaren Werke von M. Herz über den Schwindel noch mehrere Beiſpiele von ſolchen Fällen leſen, in welchen ein ähnlicher Erfolg die Abſicht des weiſen Arztes krönte. Ja, wenn ich im Anfange meiner Betrachtungen ſo weit ging, dem Geiſte ein, wenigſtens mittelbares, Spruchrecht über Leben und Tod zuzuerkennen, ſo kommt mir ein Fall zu ſtatten, der ſich den abenteuerlichſten Vorſtellungen nähert, und der in den mediziniſchen Jahrbüchern des öſterreich. Staates (XIV. 4) nach Dr. Cheyne erzählt wird. Colonel Townſhend legte ſich, wenn es ihm beliebte, auf den Rücken, und gab kein Zeichen von ſich. Dr. Cheyne faßte ſeine Hand, fühlte den Puls allmälich ſinken, und ein vor den Mund gehaltener Spiegel ward nicht durch den leiſeſten Hauch getrübt, — ſo, daß der Arzt erſchreckt beſorgte, der Spaß ſei Ernſt geworden. Nach einer halben Stunde kehrte etwas Bewegung zurück, Puls und Herzſchlag hoben ſich allmälich, und der Obriſt unterhielt ſich wie ſonſt mit ſeinen Aerzten. — Doch wir wollen nicht fort-beweiſen, wir wollen rekapituliren.

Hat man ſich im tiefſten Innerſten zum Glauben an die Gewalt des Geiſtes gebildet und gewöhnt, ſo kömmt es darauf an, ſich objektiv zu werden. Und dieß iſt eine weit ſchwerere Aufgabe als man wohl denken möchte. Wer ſich in ſeinen Geſundheitszuſtänden fortwährend ſelbſt auf der Lauer iſt, wird zum Selbſtquäler, — wer ſich außer Acht läßt, wird nie zum Selbſtbeherrſcher werden. Hier wird jener heitere Blick auf ſich ſelbſt gefordert, welcher, als geſunde, humoriſtiſche Selbſtironie, die Seele der künſtleriſchen Hervorbringung, der eigentliche Inhalt aller wahren Philoſophie, und das ſchöne Ergebniß eines echt ſittlichen Daſeins iſt.

Indem wir uns nun unbefangen beſchauen, nicht in müßiger Grillenfängerei, die wir etwa Syſtem oder Wiſſenſchaft nennen, ſondern nach den Impulſen unſerer Wirkſamkeit, — unterſcheiden wir an uns Etwas, das Bilder und Gefühle auffaßt, — Etwas, das will, — und Etwas, das denkt. Dieſen Spuren ſind wir nachgegangen, und es haben ſich uns bedeutende Maximen ergeben: Man wende die Phantaſie dem Schönen, dem Erfreulichen zu; man nähre das Gefühl mit dem Großen und Heitern; man bilde beides durch Theilname an der Kunſt. Man ſtärke, reinige, veredle den Willen, und gebe ihm eine Richtung auf das eigene Ich; man bilde ihn durch

eine echte, gesunde Moral. Der Zerstreutheit, dem unglücklichen Getheiltsein der Seele, werde die Sammlung, der Unaufgelegtheit, der Mutter innerlichen Erkrankens, ein fester Entschluß entgegen gesetzt. Wer ein Kind der Gewohnheit ist, reiße sich los von dieser »gemeinen Amme Aller;« und wer ein Spiel der Augenblicke ist, lerne, sich zum Rechte zu gewöhnen. Man sei bestrebt, die Kraft des Gedankens in sich zu entwickeln; man gebe auch dem Verstande eine Richtung auf das Ich; was beim Willen Selbstbeherrschung war, wird hier Selbsterkenntniß; man bilde auch diese Seite des Menschlichen, durch die echte, lebendige Wissenschaft, und lerne so an den Früchten das Göttliche der Erkenntniß, der harmonischen Bildung, fassen. Die höchste Erkenntniß, indem sie uns den Begriff unseres Selbst in die Idee eines Ganzen versenken lehrt, führt uns der Religion in die Arme, an deren Busen wir jener Empfindung einer allgemeinen und vollkommenen Resignation theilhaft werden, woraus allein eine dauernde innerliche Heiterkeit, so wie aus dieser ein gesunder Zustand hervorgeht. Ruhe, innere wie äußere, ist das erste, unerläßlichste Heilmittel in allen menschlichen Uebeln, innern wie äußern; in den meisten Fällen zur Heilung allein ausreichend, in den übrigen zur Unterstützung der andern Mittel nöthig, in allen als Vorbauungs-

mittel unschätzbar; diese Ruhe aber ist eine Tochter des Geistes. Von allen Studien und Wissenschaften wird sie durch das Studium der Natur am sichersten hervorgebracht, — welches, von unserm diätetischen Standpunkte aus, weit rathsamer ist, als das einem zarten Naturell oft Feindliche und Gefährliche der Geschichte, deren Betrachtung so manchen Schmerz, so manche leidenschaftliche Regung in uns aufruft. Dem, was man in sich als Temperament gewahr wird, suche man durch eine zum Gegensatze bestimmte Thätigkeit die Wage zu halten: dem aktiven durch eine intellektuelle, dem passiven durch eine praktische. Die Leidenschaften wolle man nicht ertödten, wodurch die geheimnißvollen Keime und Triebkräfte des Lebens und der Gesundheit getödtet würden; man wisse sie nur gegenseitig zu balanciren, zu mässigen, zu beherrschen. Die aktiven lasse man vorwalten, die niederdrückenden halte man hintan. Muth, Freudigkeit und Hoffnung sei das Dreigestirn, das man nicht aus den Augen lasse. Man erziehe sich selbst durch Stimmung und Richtung der Neigungen; denn durch Neigungen erzieht uns die Gottheit; und die Seelendiätetik, was ist sie sonst als eine Erziehung des Leibes durch die Seele? Jene Stimmung wird durch den Wechsel der Zustände bezweckt, der dem Oscillationsgesetze unseres Daseins entspricht und das Grund-

princip der Seelendiätetik ist. Freude und Leid, Spannung und Nachlaß, Denken und Thorheit, (dulce est desipere in loco) weiß der Weise an einander zu dämpfen und zu erfrischen, wie der Maler seine Farben, und den wird schwerlich das Gift innerer Erkrankung anhauchen, der es in der prophylaktischen Behandlung seiner selbst so weit gebracht hat, in gewissen Stunden die Eumenide des Ernstes, der schmerzlichen Erinnerung, der Sorge, selbst über sich heraufzurufen. Hier wäre es am Orte, jener Schwingungen zu gedenken, denen das leibliche Dasein durch unsern Zusammenhang mit dem Universum, durch den Wechsel der Tage und Stunden, hingegeben ist; man nehme denn wohl in Acht, was der Morgen, der Mittag, der Abend, für Stimmungen erzeugen, für Stimmungen erfordern. Das Allgemein Hingeworfene genüge hier, und hinterlasse im Leser eine gedeihliche Anregung zum weitern Selbstentwikkeln. Wer endlich schon dem furchtbaren Dämon der Hypochondrie verfallen ist, dem konnten wir nur Einen Rath ertheilen, welchen wir nun wiederholen: den umflorten Blick von der dumpfen Enge des kümmerlichen, gequälten Selbst hinauszuwenden in das unendliche Schauspiel der leidenden und jubelnden Menschheit, — und in der Theilnahme am Ganzen, die am eigenen Jammer zu verschmerzen, oder doch

wenigſtens die Anderer zu verdienen. In der Herrlichkeit der ewig ſich neugebärenden allebendigen Natur, da lerne er den Balſam finden und bereiten, der allen Kreaturen gegönnt und gegeben iſt; in dem ungeheuren Zuſammenſpiel menſchlicher Charaktere und Geſchicke, da lerne er das Maß finden, zu welchem er ſelber geboren iſt; und, wenn er dieſes einmal erkannt hat, ſo ſtrebe er nach nichts Weiterem, als: Er ſelbſt zu ſein und zu bleiben, — rein und wahrhaftig, wie ein unverfälſcht ausgeſprochenes Wort Gottes. Denn Geſundheit iſt nichts anderes als Schönheit, Sittlichkeit und Wahrheit.

Und ſo ſind wir denn wieder, wo wir ausgingen und wo wir endeten; ſo haben wir auch auf dieſem Felde den Kreislauf menſchlicher Betrachtungsweiſe durchgemeſſen; und wir dürfen die Empfindung innerer Zuverſicht und Klarheit, womit wir dieſe Blätter ſchrieben, ihnen als Segen zu fröhlichem Wirken und Gedeihen mitgeben!

Tagebuchblätter.

Condo et compono, quae mox depromere possim.

Horat.

Die Werke der Dichter, — Romane und Theater, — haben vor rein didaktischen Büchern eben das voraus, daß sie nicht Alles aussprechen, (woraus Langeweile entsteht); sondern daß sie im Leser, indem sie ihm ein Problem hinwerfen, das eigene Nachdenken anregen. Haben wir ihn nun in den vorangehenden Blättern gelangweilt, so gedenken wir uns durch die folgenden dem eben genannten Vortheile der Dichter zu nähern. Denn aphoristische Reflexionen reizen mehr an, als sie befriedigen, regen mehr an, als sie geben.

Das Leben streut überall Probleme, und für den Aufmerksamen (in Symbolen) Maximen aus. Ein Gleiches leisten vortreffliche Bücher, und erfahrne Menschen. Wir müssen überall hinhorchen, woher Beruhigung und Kräftigung zu gewärtigen ist. Was wir auf diese Weise uns aneignen, wenn wir das uns Gemäßeste finden, und in uns verwandeln, ist eben sowohl unser Eigenthum, als das, was wir erdacht zu haben glauben. Denn erfinden kann der

Menſch doch nichts: er bethätigt, indem er denkt, nur das, in ihm, wie in Allen, wirkende Geſetz des Denkens; ihm umgibt die Atmoſphäre des Wahren, aus welcher er einhaucht und wieder ausathmet.

In dieſem Sinne kann jenes Wort von Goethe Manchem, der ſich mit unſerer Aufgabe beſchäftigt, ſehr gemäß und fruchtbringend ſein: »Ein zu zart Gewiſſen, das eigene Selbſt überſchätzend, macht auch hypochondriſch, wenn es nicht durch große Thätigkeit balancirt wird.«

So auch dieſes andere Wort eines deutſchen Schriftſtellers: »Wer Geiſt und Körper in vollkommener Geſundheit erhalten will, muß frühzeitig an den allgemeinen Angelegenheiten der Menſchen Theil nehmen.«

Nach Gleichgewicht gegen außen, und in ſich, iſt zu ſtreben. Nun iſt dieß, in ſo weit es durch den Willen erreichbar iſt, in Bezug auf vegetatives Leben: Genügſamkeit, — in Bezug auf irritables: Balance zwiſchen Bewegung und Ruhe; — in Bezug auf ſenſitives: Behagen. Hierin liegt unſer Geſetz.

Das Ueberſehen der geiſtigen Wirkſamkeit rührt, bei Gebildeten, meiſt von jener flachen Anſicht: Alles was lebt, lebt durch etwas außer ihm. So wird das Leben des Menſchen zu einem abſtrakten Nichts gemacht, welches eine mediciniſche Schule: Erregbarkeit genannt hat. Allein das Leben wirkt von Innen heraus. Mens agitat molem.

Was wir leiblich thun um zu leben: aneignen und ausſondern, einathmen und ausathmen, — müſſen wir geiſtig wiederholen. Eine Syſtole und Diaſtole muß das innere Leben ſein, wenn es geſund bleiben ſoll. Jetzt erweitern wir uns, wir lernen, wir genießen, wir handeln, wir gehen aus uns heraus, — und ſchon treibt uns der ewige Pulsſchlag des Schickſal's wieder in uns zurück, und nöthigt uns, alle unſere Kräfte in Einen Punkt zu ſammeln, um ſie von da aus wieder in die Breite zu verſenden. Wer ſich immer ausdehnt, zerfließt, — wer ſich immer in ſich zurückſchließt, erſtarrt.

Immer aufmerken, immer denken, immer lernen, — darauf beruht der Antheil, den wir am Leben nehmen, — das erhält die Strömung des unſern, und bewahrt es vor Fäulniß. Und ſo gut, wie

vom »Lieben und Irren« läßt es ſich ſagen: »wer nicht mehr ſtrebt, wer nicht mehr lernt, der laſſe ſich begraben.«

O what a noble mind is here overthrown! Ich kenne keinen tieferen, ſittlichern Schmerz, als den dieſe Worte ausſprechen. Die Verneinung ſcheint ſich an's Ewige ſelbſt zu wagen und nichts mehr beharren zu können. Und doch bietet unſere Zeit uns keinen Schmerz öfter als dieſen. Möge doch jede beſſere, zarte Natur, auch jene materielle Härte an ſich ausbilden, die in dem Kampfe mit den irdiſchen Mächten nun einmal unerläßlich iſt!

Der Zartheit iſt die Geduld zur Erhalterin beigegeben; der Kraft bereitet die Ungeduld oft den Untergang.

Hypochondrie iſt Egoismus. Dichter, gewohnt in den Tiefen ihres eigenen Buſens zu wühlen, ihre Gefühle und inneren Zuſtände zu zergliedern, ſich als den Mittelpunkt der Welt zu empfinden, fallen meiſt dieſem Dämon anheim. Ich habe einen dieſer ſchön und traurig begabten gekannt, den nur das

Studium der Geschichte, die reine Theilnahme an dem Weltganzen, auf Augenblicke von solchen Qualen befreite. Diese Richtung würde ihn unfehlbar ganz geheilt haben, wenn es nicht zu spät gewesen wäre.

In der Brust eines jeden Menschen schläft ein entsetzlicher Keim von Wahnsinn. Man muß mittelst aller heitern und thätigen Kräfte ringen, daß er nie erwache.

Skepticismus ist Schwäche. Man resignirt sich, beim Gewahrwerden der Schwierigkeiten, welche der Muthige mit Ausdauer bekämpft, welche der Glaube allein zu überwinden hoffen darf. Halbe Aerzte sind meist Skeptiker.

Es handelt sich nicht darum, sich Apathie anzubilden; es gilt die reinsten, die edelsten Leidenschaften in sich zu entzünden und zu hegen.

Halte dich an's Schöne! Vom Schönen lebt das Gute im Menschen, und auch seine Gesundheit.

Berufsthätigkeit ist die Mutter eines reinen Gewissens; ein reines Gewissen aber die Mutter der Ruhe, — und nur in der Ruhe wächst die zarte Pflanze des irdischen Wohlseins.

Es kommt weniger darauf an, sich immer bei Verstand zu erhalten, (und wem gelänge das so leicht?) — als, eine gefaßte Stimmung in sich zu bewahren, — und Etwas zu haben, woran man sie emporhält, wenn sie sinken will.

Man nöthige präcipitirte Naturen zu langsamem Gehen und Schreiben; Unentschlossene zu raschen Handlungen; in sich Versenkte, Träumerische, gewöhne man, den Kopf stets in der Höhe zu halten, Andern ins Gesicht zu sehen, und laut und vernehmlich zu sprechen. Es ist unglaublich, aber ich habe es erfahren, wie sehr solche Angewöhnungen auf Seele und Körper wirken.

Es ist nicht genug, sich als Objekt zu betrachten; man muß sich auch so behandeln.

Welcher Umgang uns kräftigt, uns zur Fortsetzung der Lebensarbeit tüchtiger macht, den suche man; welcher in uns eine Leere und Schwäche zurückläßt, den fliehe man wie ein Contagium.

Leiden ſich als Prüfungen vorzuſtellen, bleibt ewig der ſchönſte und fruchtbarſte Anthropomorphismus. Er macht uns ſittlich, und gibt uns Kraft.

Entſchiedene, eingreifende Aktivität iſt dem Manne von Natur zugewieſen; paſſives Weben und Leben dem Weibe. Beide Geſetze dürfen nicht ungeſtraft überſchritten werden.

Bücher ſind Brillen, durch welche die Welt betrachtet wird; ſchwachen Augen freilich nöthig, zur Stütze, zur Erhaltung. Aber der freie Blick in's Leben erhält das Auge geſünder.

»Nicht eine kränkelnde Moral, — uns frommt eine robuſte Sittlichkeit.«

»Was man kräftig hofft, das geschieht. Ein keckes Wort, was aber wunderbar tröstet.«

Die Trauer kommt von Innen, und untergräbt aus der Tiefe den menschlichen Organismus. Ein Verdruß, der von Außen kommt, stellt das Gleichgewicht am besten wieder her.

Gelingt es, die Aufmerksamkeit, sei es durch die Unterhaltung mit einem Freunde oder Buche, sei es durch Erinnerung oder Pflichtgefühl, auf einen gegebenen Punkt zu concentriren, so wird innere Traurigkeit und äußerer Schmerz noch gewisser den Stachel verlieren. Am gewissesten, wenn diese Richtung, dem Leidenden unbemerkt, von einem Andern gegeben werden kann.

»Durch tiefes Denken — sagt Hippel — gewöhnen wir unsere Seele zu einer Art Existenz außerhalb des Körpers; sie bereitet sich durch einen Weg über Feld zu einem größern, der uns Allen bevorsteht.«

Das Abstrahiren, das sogenannte »Sich zerstreuen« taugt nichts. Indem ich beständig den Vorsatz in mir

feſthalte und innerlich ausſpreche, von dem Gegenſtande A oder B zu abſtrahiren, halte ich eben dadurch den Gegenſtand A oder B in mir feſt, und verfehle meinen Zweck. Indem ich aber den Gegenſtand C fixire, weicht A oder B von ſelbſt.

Nur durch Poſition eines Andern wird etwas wahrhaft negirt. Ein Geſetz, welches nicht nur für die Diätetik der Seele, ſondern für das ganze Leben von den wichtigſten Ergebniſſen iſt. Das Gemeine, Schlechte, Falſche und Häßliche werden nur dann wahrhaft verneint, wenn man das Wahre, Edle, Gute und Schöne an ihre Stelle ſetzt. Wer alle jene Uebel als wirkliche Dinge betrachtet, und gegen ſie ankämpft, iſt verloren; man muß ſie als Nichts behandeln, und etwas erſchaffen.

Ein gemäßigter Optimismus, wie er ja ohnehin aus einer echten Philoſophie des Lebens entſpringt, gehört zur Diätetik der Seele. Wer mit der Welt nicht zufrieden iſt, wird es auch mit ſich ſelbſt nicht ſein; und wer es mit ſich nicht iſt — wird er ſich nicht in Unmuth aufzehren? wird er die innere Geſundheit bewahren können?

Es iſt kein Menſch, der nicht ſchon Gutes erlebt hätte. Das halte man ſich vor, und man wird nicht an der Zukunft verzweifeln. Die Erinnerung wird — wie ſie ein Dichter nennt — die Ernährerin der Hoffnung werden.

Wir ſollen uns ſo behandeln, wie es von Reil geſagt wurde, daß er ſeine Kranken behandelte: die Unheilbaren verloren das Leben, aber die Hoffnung nie.

Auf Energie beruht die Möglichkeit, ſich, den Mächten des Univerſums gegenüber als Individuum zu behaupten. Alle Energie aber, die wir uns geben können, beruht auf Bildung.

Stimmungen nicht zu haben, iſt nicht in unſere Gewalt gegeben; wohl aber vermögen wir ſie zu benützen, wie es der Dichter thut. Er geſtaltet ein Kunſtwerk aus ihnen, wie der Bildhauer aus ſeinem Marmor. »Und wenn der Menſch in ſeiner Qual verſtummt, gab ihm ein Gott, zu ſagen was er leidet.«

In dieſem Sinne laſſen wir auch jenen Momenten ihr Recht widerfahren, in welchen das Bewußt-

sein das seine verliert; ja, wir begeben uns zuweilen desselben. Mögen sie Schmerz oder Freude bringen sie gehören zur Dämmerung unseres Zustandes. Es sind — wie Rahel sagt — Parenthesen im Leben die uns eine Freiheit geben, welche uns bei gesundem Verstande Niemand einräumen würde. Entschließe sich — frägt sie — Jemand, ein Nervenfieber zu nehmen? und doch kann es uns das Leben retten Es kommt aber von selbst.«

Je ne sais, — mais j'aurais plus d'horreur d'un poison noir que d'une eau transparente comme celle-ci; sagt ein Mädchen im **Theatre de Clara Gazul,** die, im Begriffe sich zu vergiften, die klare Flüssigkeit betrachtet. Sie gibt uns eine gute Lehre.

Das Leben des Menschen muß eine Morgenröthe haben; ist sie einmal aufgegangen, so bleibt es Tag und man bedarf keiner Lampe mehr. Jeder, der den Namen Mensch verdient, hat diese Epoche der innern Geburt erlebt: da er sich sein bewußt ward. Aber ein müssiges Aufpassen auf jeden Zahn im Räderwerke unseres Treibens ist gegen die Natur. Ich bin nicht bloß Hirn, ich bin auch, und mehr noch,

Herz, Hand, Fuß. Hat das Auge ſein Ziel gefaßt, ſo braucht der Körper nicht nachzudenken, um ſich hin zu bewegen. Die Roſen blühen unbewußt und ſo reifen die Früchte.

Der Grundfehler des Menſchen iſt Trägheit. Er untergräbt, in tauſend Formen, unſer Wohlſein. In Gebildeten verlavrt er ſich in jene philoſophiſch ſein ſollende, trübe, ſkeptiſche Weltanſicht, die man Hamletismus nennen könnte, um ſie für den Erfahrenen mit Einem, treffenden Typen zu bezeichnen. Es iſt ein Aufgeben ſeiner ſelbſt, ein freiwilliges Erkranken und Sterben. Geſundheit und Leben iſt Selbſterweckung.

Wenn der Verſtand Alles vermöchte, ſo hätten wir weder Gefühls- noch Einbildungsvermögen.

Leib und Seele werden durch erſchütternden Wechſel von Froſt und Hitze, Luſt und Qual, gehärtet und geſtählt. So erzieht die Natur ihre herrlichſten Söhne, ſo die Dichtkunſt durch die echte Katharſis.

Die Erkenntniß kann uns keine Theilnahme am

Leben einflößen; ſie zeigt es uns vielmehr in ſeiner Nichtigkeit. Phantaſie und Gefühl erregen unſer Intereſſe für deſſen vergängliche Erſcheinungen, und machen uns dadurch glücklich. In dieſem Sinne iſt die Kunſt ein geſünderes Streben als die Philoſophie.

Ein Begriff füllt den Menſchen nicht aus, macht ihn nicht handeln, beruhigt ihn nicht. Dieſes alles wirkt nur die Geſinnung, — das je ne sais quoi, welches ſich nicht nennen, aber an Andern auffaſſen, an ſich ſelbſt lernen und üben läßt. Von Hafiſens Gedichten iſt ſehr gut geſagt worden, daß ſie nicht durch den Sinn der Worte, ſondern durch die heitere Geſinnung, die ſich aus ihnen über den Hörer verbreitet, ſo wunderbar erquicken.

Nichts ſchützt ſo kräftig vor dem ſchauerlichen Geſpenſt des Alters, vor der Verknöcherung unſeres Weſens, die es verkündet oder begleitet, als ein heiterer Skepticismus. Nicht über ewige Wahrheiten, ſondern über ſich ſelbſt. Vor der Einſeitigkeit des eigenen Individuums beſtändig auf der Huth ſein, — das iſt die ewige Jugend.

Ein tüchtiger Menſch muß immer ein tüchtiges

Werk vor sich haben. Eine Aufgabe, die ein Zusammenstreben aller seiner Kräfte verlangt. Dieses Leben ist ja doch nur eine Spannung, mehr oder weniger gewaltsam; jedes Nachlassen ist ein Erkranken, ein Ersterben.

Das Schreiben, und wenn man auch nicht an's Druckenlassen denkt, ist ein wahrhaft diätetisches Stärkungsmittel, dessen in unserer überbildeten Zeit sich ohnehin fast Jeder bedienen kann. Man befreit sich von einem quälenden Gedanken, von einer drükkenden Empfindung am besten, indem man ihn klar niederschreibt, indem man sie rein darstellt. Der Krampf der Seele löst sich, und der Wiederkehr ist vorgebaut.

Die Philosophie, welche sich der Betrachtung des Todes widmet, ist eine falsche; die wahre Philosophie ist eine Weisheit des Lebens; für sie gibt es gar keinen Tod.

Echte Tugend und wahres Wohlsein gründet sich auf Leitung durch sich selbst.

Wer sich je mit dem Nachdenken über seine eignen leiblichgeistigen Zustände befaßt hat, frage sich selbst: ob er nicht erfuhr, daß sich die Empfindungen weit mehr nach den Vorstellungen als die Vorstellungen nach den Empfindungen richten?

Die Leidenschaft ist das eigentliche Leiden; das besonnene Leben die wahre Thätigkeit. Denn dort leidet unser innerstes Wesen, hier wirkt es. Je mehr die Thätigkeit zur Gewohnheit, zum Elemente wird, desto mehr schützt sie vor dem Leiden. Das Leiden drückt nieder, das Wirken erhebt; die Erhebung belebt, Krankheit und Tod sind theilweiser oder völliger Mangel an Erhebung.

Die Fehler früher Jahre, physische wie sittliche, wirken auf die späteste Lebenszeit hinaus. So auch das frühzeitig errungene Gute.

Ich muß wollen, ich will müssen. Wer das Eine begreifen, das Andere üben gelernt hat, der hat die ganze Diätetik der Seele.

Wer gesund bleiben und es weiter bringen will,

muß alle Thätigkeiten und Zustände in der Zeit wohl von einander zu sondern wissen. Einsamkeit ist sehr gedeihlich; aber in der Gesellschaft muß man nicht einsam sein wollen.

»Könnte man die Schnellkraft der Jugend mit der Reife des Alters verbinden, — da wäre man geborgen!« — Strebe nur die erste zu bewahren! da die andre sich von selbst aufdringt, so wird eine Epoche eintreten, in der dein Wunsch erfüllt wird.

Wornach Einer recht mit allen Kräften ringt, das wird ihm, — denn die Sehnsucht ist nur der Ausdruck dessen, was unserm Wesen gemäß ist. Wer klopft, dem wird aufgethan; das Leben zeigt uns täglich Beispiele an Abenteurern, Reichen, Ruhmsüchtigen, edel Strebenden. Und sollte es mit der Gesundheit anders sein?

Wir müssen in der ersten Epoche unseres Selbstbewußtwerdens die jugendliche Gluth und Frische unserer Gefühle nur scheinbar, nur für eine Zeitlang aufopfern, um sie später, nur durch Einsicht und Erfahrung um so fester gegründet, wieder aufzunehmen.

Steht dir ein Schmerz bevor, oder hat er dich bereits ergriffen, ſo bedenke: daß du ihn nicht vernichteſt, indem du dich von ihm abwendeſt. Sieh' ihm feſt in's Auge, als einem Gegenſtande deiner Betrachtung, — bis dir klar wird, ob du ihn an ſeiner Stelle liegen laſſen, oder etwa pflegen und verwenden ſollſt. Man muß erſt eines Objektes Herr werden, ehe man es verachten darf. Was man nur ſo auf die Seite ſchiebt, dringt ſich mit verſchärftem Trotz immer wieder auf. Nur der wirkliche Tag beſiegt alle Nachtgeſpenſter, indem er ſie beleuchtet.

Die Bildung iſt wohl nöthig, damit der Wille mit Klarheit wirke, aber nicht damit er überhaupt wirke. Man muß, während man mit der Kultur ſeiner ſelbſt beſchäftigt iſt, ehe man damit zu Stande gekommen iſt, das eigene Wohl durch Erweckung allgemeiner Energie zu fördern fähig ſein. Die Intelligenz ſteht höher als der Wille, aber dieſer muß zuerſt gebildet werden, damit er ihren Auftrag zu erfüllen vermöge.

»Ich kann aber nicht wollen — ſagſt du — ohne Etwas zu wollen!« — Gut; aber ohne dieß Etwas zu verſtehen, gewiß. Kein Begriff ohne Erfahrung —

äußere oder innere; — wohl aber gibt es Erfahrungen, vor, (also ohne) dem Begriffe davon.

Die Leere des Innern, da sie eine Negation ist, kann man eigentlich nicht empfinden. Manchmal aber verdichtet sich gleichsam diese Leere, und es entsteht das Gefühl derselben. Das ist der Anfang zur Heilung; denn ein Streben wird Bedürfniß.

»Die Seele übermäßig Reicher, deren ungebildeter Geist die große Kunst reichselig zu leben nicht versteht, und keine edlere Beschäftigung kennt, ermattet im Genießen und Wünschen, und sehnt sich dunkel nach Gegenständen, die ihrer Kraft hinreichenden, Widerstand leisten könnten.«

Marx Herz.

Wie im Auge des Menschen ein Punkt ist, der nicht sieht, so ist in seiner Seele ein dunkler Punkt, der den Keim zu Allem in sich schließt, was uns von Innen heraus untergraben kann. Es kommt Alles darauf an, diesen Punkt in sich durch Klarheit, Frohsinn und Sittlichkeit zu beschränken, — daß er, so lange wir leben, unsichtbar bleibe. Wird ihm Raum

gegeben, ſo breitet er ſich weiter aus; ein Schatten wirft ſich über die Seele, und die Nacht des Wahnſinns bricht endlich über uns Unglückliche herein.

Man hat noch nicht beſtimmt, bei welchem Grade von Seelendisharmonie der Wahnſinn anfange.

Nur zu oft verwechſelt man Kraft und Sinn. Dieſen, der mit der kränklichen Zartheit wächſt, bildet unſere Zeit genug aus; jene, welche der Kern der Geſundheit iſt, liegt brach. Wir haben Sinn für Alles, aber zu gar Nichts Kraft.

Den Zwieſpalt des menſchlichen Daſeins, mag ihn auch die Reflexion wegdemonſtriren, werden wir nie beſeitigen. Wir wollen ihn lieber gewähren laſſen, und uns der Momente freuen, wo wir, in That oder Liebe, eine höchſte Einheit ahnen.

Man kann mit der Zeit jedes Zuſtandes Meiſter werden: ſei es durch Verſtändniß, oder, wo dieß unmöglich iſt, durch Aſſimilation. Wie ſich der Organismus an Gifte gewöhnt.

»Nur im Schweigen des Nachdenkens keimen und wachsen die Erinnerungen. Das beste Mittel, uns einen Gegenstand gleichgültig zu machen, besteht darin, uns fortwährend davon vorzusprechen, damit wir nicht mehr den Wunsch hegen, daran in der Einsamkeit zu denken.«

Em. Soubestre.

Man erhält sich vorzüglich auch dadurch in einem gesunden Zustande, daß man die Vorzüge jedes Lebensalters gehörig zu schätzen und auszubilden versteht. Die Frische und kräftige Unbewußtheit der Jugend, die besonnene Mäßigung der Männlichkeit, den ruhigen Ueberblick des Alters. Krank macht den Jüngling die zaudernde Ueberlegung, den Greis die unreife Heftigkeit. Die gütige Natur hat jede Zeit des Lebens mit Blüten geschmückt und mit Früchten bedacht.

Gleicherweise gedeihlich ist eine stäte, dankbare Aufmerksamkeit auf die Millionen unbemerkter, immer wiederkehrender Freuden, die uns der Lauf der Stunden zufließen läßt. Wie viele freudige Empfindungen läßt der Mensch mit stumpfer Gleichgültigkeit täglich sich an ihm versuchen, — deren Anerkennung

ihm erſt ein dauerndes Behagen geben würde! Zarte, geiſtreiche Menſchen haben dieſe Reflexion häufig angeſtellt. Man muß lernen, wie Jean Paul, jedes Gelingen, jedes Fertigwerden, jedes erwünſchte Begegnen, auf die Wagſchale zu legen, — wie Goethe die Natur zu preiſen, die mit jedem Athemzuge uns ein neues Leben einflößt, — wie Holderlin die Seligkeit zu ſegnen, daß wir der Sonne genießen dürfen, — und wie Hippel jeden Tag als eine Gnade zu begreifen, auf die wir keinen Anſpruch zu machen hatten.

Ein reiner und edler Egoismus iſt erforderlich, um heiter und geſund zu bleiben. Wer nicht ſich ſelbſt zu Liebe und Dank arbeitet, liebt und lebt, der iſt übel dran. Von Außen, von Andern kömmt ſelten oder nie ein reines Behagen. Alle Handlungsweiſen des Menſchen nähren ihre Früchte ſelbſt, und bringen ſie unausbleiblich; gute wie ſchlimme.

Begib dich mit deiner kranken, rathloſen Seele, mit deinem Bangen und Zweifeln, in die Kreiſe der Geſellſchaft. Dort hat oft ein hingeworfenes Wort wie ein Blitz, die fürchterlichſten Nächte aufgehellt.

Auch die, welche dir die Nächſten und Liebſten ſind, erträgſt du manchmal ſchwer. Sei gewiß, es geht ihnen mit dir eben ſo. Das bedenke gut und oft. Es gibt kein beſſeres Prophylaktikum.

Unſer Zweck iſt: dem Geiſte im Allgemeinen die geſunde und wahrhafte Richtung zu geben; und indem wir ihn durch unſere Betrachtungen erweitern und befreien, in dieſen Blättern ſelbſt ein Mittel zu liefern, welches, ſo oft ſie etwa zur Hand genommen werden mochten, nie ganz ſeine heilſame, anregende Kraft verſagte.

Im Einzelnen nachzuweiſen, was Alles der Wille in den gewöhnlichſten, alltäglichen Verrichtungen und Zuſtänden des körperlichen Lebens zu wirken im Stande ſei, wäre Pedanterie, und würde unſere Abſicht eher vereiteln.

Man kann es in den Schriften aufmerkſamer Aerzte nachleſen, wie der Zorn auf's Gallenſyſtem wirke, ſo daß die Galle in großer Menge, oder alienirt, durch den Stuhlgang oder das Erbrechen abgeht, — der Wirkung eines Brechmittels analog:

er Schreck auf die Nerven, welche zum Herzen oder
n den großen Gefäßen gehen, und dgl. m. — Nie-
n, Gähnen, Seufzen, ſtehn — wenigſtens negativ —
n unſerer Gewalt. Aber das Feinſte, Merkwürdigſte,
nd zugleich Alltäglichſte in dieſen Wirkungen iſt
it Worten kaum auszuſprechen; allein Jeder wird
eſſen zu ſeinem Erſtaunen inne werden, der Alles
as, was wir von der Macht des Vorſatzes über den
örper ſchwärmten, mit Beharrlichkeit praktiſch zu
rproben verſuchen will.

Jeder Menſch hat ſeinen Weg vorgezeichnet, auf
em eben Er zum gemeinſamen Ziele gelangt. Mir
t es nun einmal gemäß, die Dinge von ihrer ſitt-
chen anzuſchauen, und ſo ſind dieſe diätetiſchen Re
exionen moraliſcher ausgefallen, als es in ihrem
Weſen zu liegen ſcheint. Es kommt nun darauf an,
as uns Noth thut!

Namensregiſter.

Achim von Arnim . . . . . Seite: 1
Aeſchylos 20
Antoninus ſiehe: Marc Aurel.
Apollonius v. Tyana 22
Ariſtoteles 7
Attar (Feridedin) 91
Auguſtus 103
Beer (Dr.) 60
Böhme (Jakob) 36
Boerhave 29
Börne 61
Brigham 60
Brwon 45
Brown (John) 62
Bulwer 12, 92
Byron 99
Camoens 99
Carvin 45
Caſanova (Jak.) 106
Cheyne 115

Chryſoſtomus . . . . . Seite: 17
Clara Gazul, ſiehe: Gazul.
Columbus 105
Couring 115
Demoſthenes 45
Drew (James) 29
Fontanier 32
Gazul (Clara) 133
Goethe . . . 3, 11, 39, 41, 61, 93, 98, 121
Hafis (im Vorwort).
Hannibal, ſiehe: Widmung.
Hardenberg, ſiehe: Novalis.
Heinſe 21
Heraklit 62
Herder 7, 27, 53
Herz (Marcus) 95, 115, 140
Hölderlin 113
Horaz 72, 119, 121
Howard 108
Howard (John) 22
Hildenbrand (J. V. von) 62
Hippel 33, 97, 101, 130
Hippokrates 62
Hufeland 31, 85, 105
Jaubert 32
Jean Paul 31, 113
Immermann 15, 129
Kant 2, 31, 57, 95
Karl XII. . . . . Widm.
Kleiſt (Heinr. von) 11, 31
Laube (H.) 130

Lavater . . . Seite: 2, 17, 23, 42, 62
Leſſing 65, 108
Lichtenberg 96
Malfatti 6
Marc. Aurel Antonin 22, 112, 113
Martin (Saint) 20
Mayrhofer (Joh.) 55
Mead 111
Meibom 115
Necker 103
Newton (im Vorworte).
Novalis (Hardenberg) 31
Penn (W.) 22
Plato 11, 66
Plutarch 65, 67
Protagoras 8
Pythagoras 51
Rahel (Varnhagen v. Enſe) 16, 31, 42, 48, 89, 133
Ramadge 69
Rauer (K. F.) 1
Regulus 91
Reil 115
Rouſſeau (J. J.) 21
Salvandy 86
Salzmann 21
Scheler (J. F.) 83, 90
Schiller (Fr. v.) 21
Schlegel (A. W. von) } im Vorworte
Schlegel (Dorothea von) 107
Schlegel (Fr. von) 11, 82
Shakeſpeare 8, 126

Sobernheim . . . . . Seite: 32
Sokrates 22
Souveſtre (Emilie) 142
Spinoza . . . . . 52, 72 u. f.
Stahl 4, 38
Steffens 7
Sternberg (Freih. von) ſiehe: Vorwort.
Strahl (Moritz) ſiehe: Vorwort.
Taſſo 99
Terentius 51
Themiſtokles 91
Townſhend 115
Virgil 125
Weiglein (Dr.) 60
Weikard 30
Wieland 57
Young 99
Zimmermann 62

Inhalt.

Widmung.

Zur Einleitung.

I. Begriff. Wirkungen des Geistes im Allgemeinen . . . . . Seite: 1

II. Auf Schönheit, als Reflex der Gesundheit 11

III. Phantasie 21

IV. Wille. Charakter. Unaufgelegtheit. Zerstreutheit 37

V. Verstand. Bildung. 18

VI. Temperamente. Leidenschaften 61

VII. Lehre von den Affekten 72

VIII. Oscillation 82

IX. Hypochondrie 92

X. Natur. Wahrheit 103

XI. Resumée 113

Tagebuch-Blätter 121

Gedruckt bei Leopold Grund.